

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Хорольского муниципального округа Приморского края

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 11
от «18» мая 2021 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
А.В Галкин
18 мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

Возраст обучающихся: с 5 лет
Срок реализации: без ограничений

Автор
Аргунова Е.Е.
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

с. Хороль, 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки	8
2. Нормативная часть	10
2.1. Структура тренировочного процесса в рамках Программы	10
2.2. Рекомендации по организации психологической подготовки	13
2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной тренировки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»	16
2.4. Требования к объему тренировочного процесса и предельные тренировочные нагрузки	18
2.5. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»	19
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»	20
2.7. Структура годового цикла	21
2.8. Режимы тренировочной работы	22
2.9. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	22
2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
3. Методическая часть	24
3.1. Специфика организации тренировочного процесса	24
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	28
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	31
3.6. План применения восстановительных средств	49
3.7. План антидопинговых мероприятий	51
3.8. План инструкторской и судейской практики	52
4. Система контроля и зачетные требования	53
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	53
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	55
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	56
5. Перечень информационного обеспечения	59

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 671;
- приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

При разработке программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в

прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Основными целями реализации Программы являются: подготовка спортивного резерва для сборных команд Приморского края по видам спорта, культивируемым в Учреждении; осуществление спортивной подготовки по видам спорта на этапах подготовки и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и Программа

является основным документом при организации и проведении занятий по чир спорту в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Хорольского муниципального округа Приморского края (далее - Учреждение).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer - одобрительное, призывное восклицание и lead - вести, управлять) - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Черлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;

- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

- активизация и разнообразие рекламной-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Черлидинг - отдельный самостоятельный вид спорта. 12 февраля 2007г. был издан приказ № 67 Федерального агентства по физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Черлидинг». В 2009 году «Черлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир - элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

- Данс - спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

- Чир-микс - выступления смешанных команд (мужских и женских);

- Групповой стант - коллективное построение пирамид;

- Индивидуальный черлидер - сольный номер от главной заводилы команды;

- Чир-данс шоу;

- Корпоративный черлидинг.

Зарождение и развитие черлидинга связано с американским футболом, в конце ХКЕ. культивировавшимся, прежде всего, в университетах США.

В 1870г. в Принстоне возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они с помощью специальных речёвок призывали зрителей активней поддерживать своих игроков. Вскоре, подобные группы поддержки появились в других американских вузах. 2 ноября 1898г. в практику чирлидинга внесено принципиальное новшество: студент Джон Кэмпбелл спонтанно подпрыгнул во время матча перед болельщиками, - после чего черлидеры стали поддерживать свои команды не только словом, но и движением.

В 1920г. на вооружение берутся барабаны и другие приспособления, помогающие создать необходимый шумовой фон, а чуть позже - специальные бумажные помпоны (с середины 1960-х вместо бумаги используются синтетические материалы), очень скоро ставшие неотъемлемым декоративным элементом выступлений черлидеров. Сложней и

разнообразней становится спортивная техника чирлидинга, группы поддержки представляют публике уже целые номера и программы с гимнастическими и акробатическими элементами.

В 1920-е годы появляются первые черлидеры-девушки: прежде это считалось исключительно мужским занятием. Вторая мировая война способствовала окончательной «феминизации» чирлидинга. В чирлидинге эта тенденция сохранилась и после войны. Численное преобладание девушек привело и к качественным изменениям - в частности, к возникновению такой разновидности групп поддержки, как танцевальные команды, со временем они стали основным черлидерским «жанром» на крупных соревнованиях.

1960г. при команде «Балтимор Кольтс» создается первая профессиональная группа поддержки (до этого футбольные клубы пользовались услугами черлидеров местных школ и университетов). Черлидеры «осваивают» баскетбол, хоккей, легкую атлетику, плавание и другие виды спорта. Помимо поддержки команд во время состязаний они также участвуют в различных спортивных шоу, устраивают показательные выступления.

По регламенту, время выступления обычно составляет не более 2,5-3 мин (в индивидуальных и парных видах - меньше). Размеры площадки - 12*12м. Выступление проходит под подобранное самими участниками музыкальное сопровождение.

Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения (в cheer оценивается также скандирование и реакция зрителей). За использование запрещенных технических элементов, несоблюдение правил страховки, превышение времени выступления и прочие нарушения команде начисляются штрафные баллы - вплоть до дисквалификации. Победители определяются по общему количеству набранных очков.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды.

В 1955 году была основана Европейская ассоциация чирлидинга (ЕСА), которая взяла в свои руки руководство движением черлидеров в Европе. Первый чемпионат Европы по чирлидингу состоялся в 1955г. в Германии, в городе Штутгарте.

В Европейскую Ассоциацию Чирлидинга входят следующие страны: Германия, Австрия, Финляндия, Швеция, Словения, Норвегия, Польша, Великобритания, Россия, Венгрия, Украина, Италия, Дания, Сербия, Черногория, Франция, Хорватия.

В 2001 году была основана Международная Федерация Чирлидинга (IFC), куда впоследствии вошла Япония-страна, где в 2001г. в г.Токио состоялся первый чемпионат мира по чирлидингу.

В России чирлидинг существует относительно недавно.

Своё начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая чирлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге Американского Футбола (ДЛАФ). В январе 1998 года появилась Автономная Некоммерческая Организация Досуговой Клуб «Ассоль» главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

В феврале 2002 года РОО «Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд» вступила в Европейскую Ассоциацию Чирлидинга и Международную Федерацию Чирлидинга. Российские команды получили право на участие в чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира по Чирлидингу.

2006 год - российские команды впервые завоевали первые и призовые места на Чемпионате Европы.

2007 год - Чирлидинг признан видом спорта.

2008 год - присвоены первые спортивные разряды и звания по чирлидингу.

2009 год - прошел первый Чемпионат России по Чирлидингу.

Чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов

позвоночника.

Важным качеством спортсменов черлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

Чирлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-черлидеров формируется богатейший арсенал

двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Спортсменам в чирлиндинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлиндинга.

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разнонаправленно влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Команды можно формировать по следующим возрастным категориям:

Дети: 5-6 лет

Дети: 7-11 лет

Юниоры: 12-16 лет

Взрослые: 14+

Актуальность чирлиндинга в том, что он создает условия для продвижения занимающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлиндингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции занимающихся.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность).

28 июня на сайте Министерства Юстиции РФ был опубликован утвержденный приказ Министра спорта РФ № 502 от 9 июня 2017 г. Во втором пункте приказа доводится информация об объединении двух видов спорта «черлидинг» и «чир спорт» в один «ЧИР СПОРТ». Приказ вступил в силу с 9 июля 2017года.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Прием на обучение и срок освоения Программы осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих области физической культуры и

спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Занимающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному плану подготовки спортсмена.

На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет желающие заниматься чирлидингом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О порядке приема на обучение по программам спортивной подготовки в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Хорольского муниципального округа Приморского края, утвержденным приказом Учреждения.

По мере обучения и при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап, и далее на этап спортивного совершенствования приобретенные знания, умения и навыки у занимающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по чир спорту занимающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Освоение занимающимися Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются занимающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям тренировочного плана. В промежуточную аттестацию входит сдача нормативов общей и специальной физической подготовки и сдача зачета на знание предметных областей Программы.

Для занимающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа этого же уровня, но не более одного раза.

По окончании обучения по программе спортивной подготовки по чирлидингу спортсмену (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным планам подготовки спортсмена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается тренерским составом, имеющим профессиональное образование в соответствии с Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

На основании ФССП - лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся

в порядке и объемах, установленных учредителем организации.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься чирлидингом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития.

В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается: выполнение норм общей физической подготовленности, освоение элементов технической подготовки; освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основные задачи этапа:

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

Тренировочный этап (ТЭ)

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, невыполнение спортивных разрядов - учащийся может быть оставлен на повторный год обучения.

Основные задачи тренировочного этапа:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и

психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МАУ «Спортивная школа «Флагман» используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и

продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2. Нормативная часть

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;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных сборных командах субъекта Российской Федерации и Приморского края.

2.1. Структура тренировочного процесса в рамках Программы.

Правильно выбранная структура тренировки является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

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

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей

работе);

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

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

Основная часть должна соответствовать занимающимся: возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

3. Общее и специальное воспитание интеллектуальных качеств.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

1. Для овладения и совершенствования техники;

2. Развития быстроты, ловкости, гибкости;

3. Развития силы;

4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому, последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части — это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и

выдача задания на дом.

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

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица № 1 Годовой тренировочный план тренировочных занятий на 52 недели для групп спортсменов отделения чир спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	весь период
Объем физической нагрузки (час), в том числе	277	370	549	549	655	655	874
Общая физическая подготовка (час)	145	166	181	181	148	148	156
Специальная физическая подготовка (час)	78	125	187	187	257	257	260
Техническая подготовка (час)	54	71	162	162	203	203	354
Участие в спортивных соревнованиях (час)		8	19	19	47	47	104
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	32	42	56	56	86	86	83
Инструкторская и судейская практика (час)			6	6	16	16	31

Медицинские, медико биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	4	13	13	23	23	52
Общее количество часов	312	416	624	624	780	780	1040

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- Изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- Количеством повторений;
- Уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- Увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- Усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- Использованием тренажеров и тренировочные устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушений дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

2.2 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание

личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовке.

Выделяют следующие её направления:

- 1) Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
- 2) Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
- 3) Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в чирлидинге является видение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

Поэтапный план психологической подготовки

Задачи 1 этапа:

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

Средства и методы их решения:

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

Задачи 2 этапа:

- 1) Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
- 2) Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
- 3) Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
- 4) Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
- 5) Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.
- 6) Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

Средства и методы:

- 1) Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.
- 2) Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
- 3) Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
- 4) Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: вовремя модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
- 5) Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
- 6) Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).

Задачи 3 этапа:

- 1) Формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
- 2) Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно психических перенапряжений.
- 3) Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.
- 4) Снятие соревновательного напряжения.

Средства и методы:

- 1) Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
- 2) Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
- 3) Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
- 4) Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающее, восстановительные мероприятия.

Таблица № 2

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
ГНП	1-й	7
	2-й	8
	1-й	9

ТГ	2-й	9
	3-й	10
	4-й	10
ССМ	-	11
ВСМ	-	14

Психофизические требования - это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

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

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

2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной тренировки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

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.

Тренировочные группы (ТГ) 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 - 4 года. (базовая подготовка 1,2 год; спортивная специализация 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 лиц, проходящих СП идет на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление лиц на спортивную подготовку по чир спорту осуществляется по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по чир спорту.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, Программы спортивной подготовки по чир спорту, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования, предъявляемые Программой, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерско-методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию лиц, проходящих спортивную

подготовку. Освоение спортсменами Программы завершается итоговой аттестацией спортсменов, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Порядком проведения итоговой аттестации учащихся Учреждения, утвержденным директором Учреждения.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Наполняемость групп

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Комплектование тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава, а также по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний.

2.4. Требования к объему тренировочного процесса и предельные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годового цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;

- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Таблица № 4 Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	6	6	8	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	312	312	416	728

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и трех академических классов.

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

Таблица № 5

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Объем физической нагрузки (%), в том числе	70-89	66-89	64-90	72-93	60-84	57-80
Общая физическая подготовка (%)	40-47	35-40	25-30	16-20	10-15	10-14

Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35	20-25	20-25
Техническая подготовка %	10-17	10-17	16-26	20-30	22-34	19-30
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	3-4	6-8	8-10	8-11
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-10	8-10	8-10	10-12	5-8	5-8
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-10	8-10	8-10	10-12	5-8	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	3-4	5-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-3	3-5	4-6	7-8

2.4. Таблица № 6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по чир спорту

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по чир спорту определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений

лиц, проходящих спортивную подготовку и корректируются на конец календарного года.

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.

2.5. Структура годичного цикла

Планирование годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длиться микроцикл как правило одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольноподготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В чирлидинге в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизации тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки. На этапах подготовки, важное значение имеет обучение детей техники выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел

основами техники выполнения целостного упражнения, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактических особенностей чирлидинга.

На ТГ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуется тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренировочных занятий.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

2.6. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются годовым календарным графиком учреждения с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К лицам, проходящим спортивную подготовку в Учреждении предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе - 7 лет;
- максимальный возраст занимающихся по Программе не ограничивается;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- обследование спортсменов;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Психологические требования к спортсменам

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по чир спорту. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Музыкальный центр	шт	1
1.	Коврик гимнастический	шт	20
2.	Лента резиновая	шт	10
3.	Скакалка гимнастическая	шт	20
4.	Станок хореографический	комплект	1
5.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
6.	Мат гимнастический	шт	6

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной

подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

3. Методическая часть

3.1. Специфика организации тренировочного процесса

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

Основные задачи начальной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки;

- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;
- развитие физических способностей;
- изучение теоретического материала;
- обучение базовой технике в чирлидинге;
- обучение начальной хореографической подготовке;
- обучение начальной музыкально-двигательной подготовке - игры и импровизации под музыку;
- развитие специфических физических качеств;
- подготовка к выступлениям на соревнованиях;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов.

Тренировочный этап является основным в определении перспективности танцевальных дуэтов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных танцевальных движений, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами данного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- обучение базовой технике в чирлидинге;
- обучение базовой хореографической подготовке;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности, а также функциональной подготовленности;
- совершенствование специальных физических и психологических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- дальнейшее развития умения определять средства музыкальной выразительности;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств;
- направленный отбор на этап спортивной специализации;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов, практика в организации -тренировочного процесса и судейства соревнований.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники движений и танцевальных связок. Танцоры

выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;
- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований в чирлидинге;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- достижение спортивных результатов;
- практика судейства соревнований;
- выполнение контрольных нормативов.

Принципы подготовки

Подготовка занимающихся строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

Методы и формы тренировочных занятий

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные,

наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

- грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер и т.д.;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практического разучивания - повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы.

Основные формы тренировочной работы:

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

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Общие требования безопасности на занятиях.

1.1. К проведению тренировочного занятия по чирлидингу допускается тренер, прошедший инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1.7. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть соответствующую одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штыррей, крюков и т.д.).

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных

бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Не допускать выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

3.6. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица № 8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество Тренировок в неделю	3	4	6	6	8	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	416	728

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

1.1. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный и тренерский контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений спортсмена в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

Контроль за уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование с помощью следующих методов: треморометрия, треморография; определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности; определение скорости двигательной реакции; регистрация свойств внимания; пульсометрия; регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности необходимо определить ведущие элементы технических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления на соревнованиях. Специальные психические качества во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по спортивной подготовке.

Уровень развития специальных физических качеств целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими спортсменами, тренером.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабиллография, критическая частота световых мельканий;

- *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом: укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры,

проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий чирлидингом. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Данные педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Содержание и методика работы по периодам подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

Теория и методика физической культуры и спорта

История развития чирлидинга

История развития чирлидинга в России и в мире. Успехи российских чирлидинговых команд на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня. Современное состояние и проблемы развития чирлидинга и чир спорта в России.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Значение победных выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массовости и повышении мастерства Российских спортсменов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила соревнований по чирлидингу. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.

Организация и проведение соревнований

Соревнования по чирлидингу, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Правила оценки элементов. Кодекс черлидеров.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Терминология чирлидинга. Название элементов, уровни сложности элементов. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка и факторы, её определяющие. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение споттеров. Техника прыжковых элементов в зависимости от уровня сложности

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

Физиологические основы тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности

формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические знания, умения и навыки

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях чирлидингом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий чирлидингом. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях чирлидингом. Применение тренажеров в тренировке спортсмена. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда спортсмена.

Требования к технике безопасности при занятиях чирлидингом

Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма на занятиях по чирлидингу. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Приемы искусственного дыхания.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут)

физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог.

Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

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

Задачи специальной физической подготовки:

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

Таблица № 11

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов **Таблица 9**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы

	выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на ОДНОЙ ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; -на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стреддл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть

		прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз
Прыжок «Двойная девятка»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Прыжок «Той-тач»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Прыжок «Пайк»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов

Таблица № 10

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога - прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Φ из	Корпус Φ не должен

	положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух БиС	«провисать»
Упражнения на равновесие	Удержание позы: Либерти Угол Стэг Арабески Скорпион Флажок	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/ в сторону)
Шаг наверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед
Стойка на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф
«Угол»	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф
Стредл на плечах	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз
«Флажок» на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
Стойка на бедре двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
Резкий тейбл тон	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом : отдыха 15 с	Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми
Тейбл топ из коленного баскета	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При переходе из вися в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее
Плечевой шпагат из стойки на бедре	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию

Бросок руками в плечевой шпагат	При верной исполнений всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее
Подъем в стойку на плечах из выпада	При верном исполнения всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 г	Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»
Подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору
Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны
Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в вися. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф
Жим в экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Экстеншен снизу	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С

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

Таблица № 11 Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Группировка	Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе.	Спина должна быть округленной, хват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат		При выполнении перекаатов

назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке Из упора присев перекаат назад в группировке и перекатом вперед упор присев	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	не допускается переворот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Кувырок вперед	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)
Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба
Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения
Кувырок вперед согнувшись	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживаясь одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх
Кувырок вперед длинный с прыжка	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше
Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной

		рукой под спину, другой - под плечо
Стойка на носках Подъем	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении
Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи	Во время маха коснитесь прямой ногой руки,

	выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	Упражнение выполняется у стены или со страховкой
Колесо - с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».	Выполняется 5 серий по 5 повторений	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получаются более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат		Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при

		выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводятся
Переворот вперед	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками
Переворот назад на одну (перекидка)	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки
Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)	На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений	Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно
Фляк	На начальном этапе обучения выполняется 15	Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад

Рондат-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Выполнять эту связку можно только после того как отработаны отдельно рондат и фляк
Рондат-фляк-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат- фляк-сальто, т.е. добавляется третий элемент
Сальто назад в группировке		При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад в группировке	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад согнувшись	Выполняется 5-7 повторений	Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент
Рондат-фляк-бланш	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в полете

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

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

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

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

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

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

артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

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

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

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

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

Таблица № 14

Норматив	Кол-во счетов, попыток	Требования к исполнению
1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок
3. Блок "чирпрыжков"	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок "группировка", прыжок "стредл", прыжок "абстракт", прыжок "той-тач".
4. Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чирлидинга под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: "К", "Daggers", "L", "Bow & Arrow". Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки).
5. Пируэты "фуэте"	1 попытка	Выполнение пируэта на 1080° с открыванием свободной ноги в сторону из положения "пасе". Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и

		фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6. "Тур-пике"	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
7. Связка "липпрыжков"	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8. Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки "High V", прыжок ноги вместе руки "Broken T", "Back Lunge" ногами руки "K", положение "T", джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9. Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30с.
10. Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чирлидинга. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

Хореография и акробатика

Хореографическая подготовка должна учитывать выразительный аспект техники с самых азов. Детальная шлифовка техники должна сочетаться с работой над двигательной

культурой, пластикой, выражением эмоционально-смыслового содержания музыки.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты музыкальной грамоты. Значение музыки в чирлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Музыкально-ритмическая подготовленность

складывается из 3 компонентов: из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом, из сознательного, эмоционального восприятия мелодии, из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Чирлидинг сегодня - это зрелищный вид спорта, тесно переплетающийся с хореографией. Музыкально-акробатические композиции - это результат совместного творческого сотрудничества тренеров и хореографов. Не случайно согласно правилам соревнований сегодня выставляется отдельная оценка за артистизм. Поэтому для работы над хореографической подготовкой спортсменов должен привлекаться к работе отдельный тренер.

Хореографическая подготовка спортсменов на протяжении всех этапов должна совершенствоваться, с повышением уровня технического мастерства она приобретает более важное значение. В связи с этим на 1 и 2 этапах спортивной подготовки (группы НП-1, 2 и группы УТ-1, 2) 30-50% времени, а на 3 и 4 этапах подготовки (группы ТГ-3,4, 5 и группы СС и ВСМ) - 50% времени. Композиции раскрывают умение спортсменов исполнять

сложные технические элементы, красиво и грациозно двигаться, а также выражать содержание музыкального произведения, создавая определённые образы. Поэтому для разучивания технических элементов и хореографической основы, а впоследствии отработки готовой композиции предусматривается как совместная (одновременная), так и раздельная работа основного тренера и тренера по хореографии.

Акробатика

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

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

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

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

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

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

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

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.
Шагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

3.6. План применения восстановительных средств

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

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

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

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

3.7. План антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении был разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл.). Основная цель реализации плана

- предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 12

№	Содержание мероприятия	Форма проведения
	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
	Участие в образовательных семинарах	Семинары
	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

3.8. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения движений танцевального спорта.

На тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на

соревнованиях.

Приобретение навыка споттера (важно на всех этапах подготовки). В процессе подготовки на тренировочном этапе учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании элементов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, выполнять обязанности судьи, секретаря на городских и областных соревнованиях.

Несмотря на то, что спортсмены в стант-группах занимают принципиально разные позиции (флайер, база, споттер) важно помнить, что для работы с группой/командой спортсмен-инструктор должен понимать функции каждой из этих позиций и знать правильную технику выполнения стантовых элементов в целом.

Споттеры

Основная обязанность споттеров - предотвращение травм. Основная зона страховки - верхняя часть тела (голова, шея, плечи). Задача споттеров на соревнованиях – обеспечить безопасность черлидеров и уберечь их от травм.

Инструкции для споттеров

Споттер не обязательно должен быть черлидером и являться членом команды, но обязательно должны находиться в хорошей спортивной форме. Чтобы подготовить тело к возможным резким движениям, перед тренировкой или соревнованиями споттерам следует размяться и J растянуться.

Все споттеры должны понимать важность возложенной на них миссии и выполнять свои функции со всей ответственностью. Концентрация их внимания должна быть максимальной в течение всего времени страховки. Все внимание споттеров должно быть направлено на страховку черлидеров, они не должны оценивать качество выполнения элементов.

Все споттеры должны внимательно наблюдать за движениями не только черлидеров, но и других споттеров, чтобы понимать, что происходит в данный момент и что должно произойти в следующий момент. Все споттеры должны знать возможный риск каждой пирамиды и станта. Позиция готовности споттера: глаза пристально следят за спортсменами, выполняющими стант или пирамиду, ноги на ширине плеч, колени слетка согнуты, тело готово к быстрому рывку в любом направлении. Все споттеры должны стараться «читать» движения черлидеров. Эта способность возрастает с опытом. Споттеры должны понимать, когда и где потребуются страховка, быстро и адекватно реагировать на ситуацию.

Все споттеры должны уметь оценивать движения черлидеров с точки зрения его безопасности и степени риска. При возникновении опасности получения травм участниками, споттеры могут встать перед пирамидой или стангом, чтобы подхватить спортсменов при спуске.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на

следующий этап 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 Учреждении.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице № 13.

Таблица № 13

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

Результатом освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт» Учреждении является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивным дисциплинам «чирлидинг» и перфоманс

по виду спорта «Чир спорт»

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам «чирлидинг» и перфоманс по виду спорта «Чир спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам «чирлидинг» и перфоманс по виду спорта «Чир спорт»
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом директора Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления занимающегося из Учреждения. Для занимающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе); либо данный занимающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации спортсмену (выпускнику) выдается документ, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 7.1
2.	Бег челночный 3х 10 м. с высокого старта	с	Не более 10,6
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110
4.	И.п. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее 3
5.	И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 4
6.	И.п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 4
7.	И.п. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение и не «рыбка»).	Кол-во раз	Не менее 10
8.	Наклон вперед из положения	Кол-во раз	Не менее 1

	стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук		
9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами	градус	не менее 135

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
10.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	не более
			6,10
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			135
12.	И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее
			18
13.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 30 с	количество раз	не менее
			14
14.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее
			4
15.	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее
			5
16.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			180
17.	И.П. - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее
			3
18.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее
			3
19.	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги	с	не менее

	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		5
20.	И.П. - 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
21.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее 5
22.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	--
23.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 15

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
24.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			10,1
25.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	не более
			6
26.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			165
27.	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
28.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 14
29.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны.	с	не менее
			4

	Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног		
30.	И.П. - 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	количество раз	не менее 14
31.	И.П. - лежа на спине. Подъем 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
32.	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 8
33.	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
34.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
35.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Бейлин, В.Р., Зеленко, А.Ф., Кожевников, В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Уральская академия, 2006. - 120 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. - М.: Terra-Спорт, 2012. - 508 с.
4. [Губа, В.П.](#) Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. - 384 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.
7. Соколова, Э.Ю. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу / Э.Ю. Соколова. - М.: РОО «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд, 2008. - 44 с.
8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. - М.: Медицинское информационное агентство, 2012. - 544 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 496 с.
11. Чеппел, Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу» / Л. Чеппел. - М.: Патриот, 2014. - 364 с.
12. Цыба, И.А. Чирлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие / И.А. Цыба. - М.: 2010. - 80 с.
13. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
14. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
15. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 213 с.
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 671.
18. Хазов, А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие / А.А. Хазов. - Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. - 124 с.
19. <http://sudact.ru/law/prikaz-mlnsporta-rossii-ot-04092014-n-754/pravila-vlda-sporta-cherlidng/> - правила вида спорта «чирлидинг».
20. <http://cheerleadng.ru/> - официальный сайт федерации чирлидинга и чир спорта России.
21. Демонстрация учебных фильмов.
22. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.

