

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принята решением тренерского
совета МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
Протокол № 1 от 27.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
А.А.Анохин
Приказ № 10/17 от "27" 06 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЧИР СПОРТ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016.

Авторы:

Курбала С.В. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Суворов Н.В. – инструктор-методист

Ковальчук О.М. – тренер

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

**ст. Павловская
2023 г.**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке чир спорта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1016 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Типовая Программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» предназначена для тренеров, руководителей организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Она раскрывает комплекс параметров подготовки на этапах спортивной подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу. Также цель настоящей программы состоит в том, чтобы обеспечить тренеров методическими материалами для планирования, анализа и определения эффективности результатов тренировочной, соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «чир спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

ПОДГОТОВКИ.

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

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», обеспечения требований по технике безопасности, не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения,

недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Подготовка чирлидера проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

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.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «чир спорт»

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «чир спорт»;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

9.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	4
		1.	Общая физическая подготовка	110	124	150
2.	Специальная физическая подготовка	60	92	150	232	260
3.	Спортивные соревнования		8	20	44	104
4.	Техническая подготовка	40	52	130	200	354
5.	Тактическая подготовка	5	9	16	30	25
6.	Теоретическая подготовка	8	10	16	25	20
7.	Психологическая подготовка	5	9	16	25	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика			4	8	20
10.	Судейская практика			4	8	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	11	30
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	11	30
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных 	В течение года

		<p>привычек.</p> <p>- беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых».</p> <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.3.	воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям; воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства; воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни; воспитание правовой культуры.	- Анкетирование родителей «Досуг моего ребенка» - Организация работы по подбору и оформлению исторических материалов спортивной школы. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя. - Посещение музея. - Беседы и презентации на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму». - Встреча с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. - Участие в параде, посвященному Дню Победы. - Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Социально – нравственное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». - Проведение занятий по истории видов спорта. - Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья. - Проведение беседы с учащимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка). 		В течении года
6.	Общекультурное воспитание		
	- Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания».		В течение

	- Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях». - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники	года
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	
7.1.	<p>формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества</p> <p>- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».</p>	

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации,

осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- запрещенного списка;
- запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- программы мониторинга;
- справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- общероссийских антидопинговых правил;
- списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся 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 терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная основная и заключительная части. 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 исполнения фигур спортивных бальных танцев.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекций и дать изучать 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 путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах.

На тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объём тренировочных занятий, и состояние спортсменов (самочувствие, настроение, желание тренироваться, готовность к соревнованиям), но и уметь оценивать качество своей работы.

Обучающиеся тренировочного этапа должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать упражнения, замечать и исправлять свои ошибки, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании различных отдельных танцевальных фигур.

Обучающиеся тренировочных групп должны научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований. Для обучающихся тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение квалификации инструктора-общественника.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Организация медико-биологического обеспечения (МБО) Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и медицинским работником школы. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, кардиолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям чир спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае проявления симптомов перенапряжений назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

Восстановительные средства и мероприятия

Важной частью тренировочного процесса является профилактика травматизма. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном: его построении.

Во время тренировок и соревнований задача тренера и спортсменов строго соблюдать правила безопасности, что позволит снизить риск получения травмы.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется ряд восстановительных средств и мероприятий, которые подразделяются на педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические. Все эти мероприятия применяются с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки и все остальные средства оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль тренера-преподавателя в спортивных школах в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение

восстановительных процессов. Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапию, различные виды массажа. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида На этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе подготовки до 2го года обучения рекомендуется восстановление работоспособности естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Также важно применение гигиенических средств: душ, закаливающие водные процедуры (контрастный душ), прогулки на свежем воздухе, правильный режим дня и питания, витаминизация.

На учебно-тренировочных этапах свыше 2-ух лет обучения основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

На этапе спортивного совершенствования с ростом специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделить индивидуальной переносимости спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, показателем переносимости могут быть субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и пр.)

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «чир спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные учебно-тренировочные занятия обеспечивают текущий контроль промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся (спортсменам), представленных выполнением нормативных и квалификационных требований, по годам и этапам спортивной подготовки.

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления спортивной деятельности при освоении программы спортивной подготовки

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводное тестирование (промежуточная аттестация).

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований,

предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«чир спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа», «чирлидинг - группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг - стант – смешанная», «чирлидинг - стант – партнерский»						
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			2	-	3	-
1.3	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			6	4	9	6
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 10			
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа», «чирлидинг - группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг - стант – смешанный», «чирлидинг - стант – партнерский»						
2.1	Прыжок в высоту за 30 с	количество раз	не менее 10			
2.2	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90			
2.3	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее 135			
2.4	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата	градус				

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа», «чирлидинг - группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг - стант – смешанный», «чирлидинг - стант – партнерский»				
2.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6.30
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
5.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа», «чирлидинг - группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг - стант – смешанный», «чирлидинг - стант – партнерский»				
5.1	И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
5.2	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			5	
5.3	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
5.4	И.П. - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
5.5	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
5.6	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 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.7	И.П. - лежа на спине. Руки и	с	не менее	

	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		-	5
5.8	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.9	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа», «чирлидинг - группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг - стант – смешанный», «чирлидинг - стант – партнерский»				
2.1	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.2	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		150	135
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа», «чирлидинг - группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг - стант – смешанный», «чирлидинг - стант – партнерский»				
6.1	И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
6.2	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	с	не менее	
			18	16
6.3	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	360
6.4	Исходное положение — упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения		не менее	
			11	
6.5	И.П. - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	7
6.6	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.7	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 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
6.8	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
6.9	Продольный шпагат (с правой,	Градус	не менее	

	левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами		135	-
6.10	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	-	5
7.Уровень спортивной квалификации				
7.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

V. Рабочая программа

1. Теоретическая подготовка.

Этап начальной подготовки (до 1 года)

1. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Дисциплинарные требования. Внешний вид чирлидера. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.
2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Гигиена чирлидера. Одежда и обувь. Костюмы чирлидеров: просмотр и обсуждение записей с сайта федерации.
3. *Теория и история чирлидинга.* История возникновения и развития чирлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.
4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.
Базовые положения ног - ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.
Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.
5. *Стойки:* на коленях, на правом, левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону. *Чир-прыжки:* аппроуч, Талк (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Пайк, Тай Тач, . Простые кричалки. Виды движений под музыку.
6. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки. Танцевальные шаги.

Этап начальной подготовки (свыше 1 года)

1. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Права и обязанности чирлидеров.

2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму чирлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.

3. *Теория и история чирлидинга.* Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: Президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзенхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу-бизнеса. Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов с выступлениями президентов.

4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* Пирамиды. Станты. Чир-дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чанткричалки с повторяющимися словами или фразами. Чир-кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построения в шеренгу.

5. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Обязательные элементы. Танцевальные связки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. *Правила поведения на занятиях. Требования к чирлидерам.* Виды страховок при выполнении программ «Чир», «Данс».

2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогигиена.

3. *Теория и история чирлидинга.* История чирлидинга в России. Чирлидеры РФ. Приказ от 12 февраля 2007 года о признании чирлидинга видом спорта, подписанный министром спорта РФ В.Фетисовым.

4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* Акробатические упражнения: Колесо Рандат. Перекидка. Фляк. Рандат-фляк. Рандат-фляк-фляк. Станты: споттер, фантер, база. Четыре правила споттера. Положение флайтера в станте. Спуск флайера со станта. Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир». Чант и чир-кричалки.

5. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс»-программы. Пируэты: карандаш. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. «Солнышко», Грант пируэт, Пируэт-флажок. Продольный, вертикальный. Шпагаты и махи: Поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед, в сторону, назад.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Виды страховок при выполнении программ «Чир», «Данс».

1. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогигиена.

2. *Теория и история чирлидинга.* История чирлидинга в России. Чирлидеры мира. Просмотр видео

4. Программа «Чир». Акробатические упражнения: Колесо Рандат. Перекидка. Рандат-фляк-фляк. рондат-фляк-бланш, рондат-фляк-винт, рондат-винт. Сальто назад. Станты: споттер, фантер, база. Четыре правила споттера Спуск флайера со станта. Стойка на спине двойной базы (тейба топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир». Чант и чир-кричалки.

5. Программа «Данс». Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс» -программы. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. Грант пируэт, Пируэт-флажок. Мах вперед, в сторону, назад. Пируэты: карандаш.

2. Практические занятия.

Эта подготовка проводится уже с первых тренировок в начальных группах и должна продолжаться постоянно, на протяжении всего многолетнего обучения.

Так как основное предназначение ОФ подготовки – повышение эффективности применения, она неразрывно связана с технической подготовкой. Поэтому эти виды подготовки всегда осуществляются совместно.

На тренировках особое внимание необходимо обратить на следующие аспекты биомеханической подготовки:

1. Основная стойка, постановка корпуса.
2. Укрепление мышц шеи, кисти, предплечья, стопы, голени.
3. Развитие мышц живота, поясницы, бедер.
4. Гибкость и растяжка всех мышц корпуса, рук и ног.
5. Прыгучесть и координация.
6. Устойчивость позиции, баланс.
7. Передвижение на носках и пятках.
8. Преодоление страха высоты.
8. Укрепление мышц стопы, голени.

Нагибание тела, рук и ног.

Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами.

Поднимать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Махи руками вперед-назад. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти.

Руки через стороны вверх, прижимаясь спиной к спинке стула. Из исходного положения руки вперед, в стороны, вращение кистями. Подниматься на носки, поочередно ногу вперед на носок, в сторону на носок, вперед на пятку. Выполнять притопы, полуприседания, приседания, руки на поясе. Присед, держась за опору, без опоры. Присед, руки вперед, в стороны.

Лежа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, имитация езды на велосипеде. Лежа на животе сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе). Поворот со спины на живот и обратно. Поворот со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Прогибаться, приподнимая плечи, руки в стороны. Поднять вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Поочередно поднять ноги, согнутые в колене. Захватывать и перекладывать мешочки с песком, мелкие предметы с места на место стопами ног. Повороты в стороны, руки на поясе, руки в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с заданием:

положить и взять предметы из разных исходных положений.

Строевые упражнения.

Понятия о строе, шеренге, колонне. Построение в шеренгу, колонну; передвижение в колонне по одному в обход, по указанным ориентирам; перестроение в колонну по два-три по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне по три в стороны и вперед с определением заданных дистанций и интервалов (от 0,5 до 2м). Передвижение в колонне по одному в обход. Размыкание.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте направо, налево. Предварительная и исполнительная команда. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. На носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, с различными положениями рук, со сменой направления, боком, с фиксированным перекатом с пятки на носок, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, выпадами, ходьба с выполнением заданий (остановка, присед, поворот, с изменением положения рук), ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением темпа движения.

Бег. Бег по прямой, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два. Бег с переменной направлением. Бег с заданием: с остановкой, с изменением темпа, со сменой ведущего, по сигналу в указанное место. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на 40-50 м. Бег на скорость (10 м). Челночный бег 3 * 5 м. Бег с различной постановкой стоп (с пятки, с передней части стопы, стопы вовнутрь, во вне, ставя широко, по одной линии).

Бег с различной работой рук (прямые, согнутые под разными углами, вверх, в стороны). Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Бег по одной линии.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки в высоту 20-30 см. Прыжки через предметы поочередно (высота 5-10 см). Спрыгивания с высоты 15-30 см. прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах. В длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия (набивные мячи, верёвочку - высота 30-40см Эстафеты. Эстафеты с бегом, прыжками, перемещением на коленях и т. д.

Гимнастика.

Лазание, перелазание. Лазание по горизонтальной и наклонной поверхности. Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Передвижение по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Передвижение на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50

см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной ребристой доске. Упражнения на шведской стенке.

Акробатическая подготовка.

Группировка сидя на полу. Перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад, колесо. Стойка на лопатках. Ходьба на руках в парах (тачка)

Из переката в группировке встать без помощи рук. Из группировки сидя перекат назад, руки поставить к голове, перекат вперед в группировке, встать без помощи рук. Кувырок вперед в группировке на горизонтальной поверхности со вставанием. Стойка на руках у стены с поддержкой. Колесо с разбега, рондат. Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной. Дотянуться плечами до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Поперечный шпагат (расстояние до пола 10-5 см).

Растяжка.

Поперечный шпагат (расстояние до пола 15 см).

Складка 1: сидя ноги вместе, наклон вперед, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Складка 2: сидя ноги врозь широко, наклон вперед, коснуться головой пола. Стараться дотянуться головой до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Бабочка 1: сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Колени коснуться пола.

Бабочка 2: сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Колени коснуться пола и наклониться вперед.

Махи ногами с опорой руками. Варианты: махи вперед, в сторону, назад. Варианты:

тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Упражнения на снарядах.

Висы на перекладине, шведской стенке, кольцах, канате, шесте. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол. Держание мяча, ловля над собой и передача партнеру. Катание по полу, броски двумя руками от груди и из-за головы. Ведение мяча на месте. Броски двумя руками в кольцо.

Бадминтон. Держание ракетки. Удары справа-сверху по волану, подвешенному на леске. Подбрасывание волана и удар по нему ракеткой снизу (подача). Отбивание волана после набрасывания партнером.

Подвижные игры. С перемещением на коленях: регби, обстрелы поролоновыми мячами, салочки. С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике».

С ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

Этап начальной подготовки (до 1 года)

Программа «Чир»

Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка:

класп и кЭп.

Базовые положения ног - ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Положение поп-ту.

Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону.

Чир-прыжки: аппруч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Пайк, Той Тач, Вокруг света.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Подвижные игры.

Программа «Данс»

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки. Танцевальные шаги.

Этап начальной подготовки (свыше 1 года)

Программа «Чир»

Пирамиды. Станты. Чир-дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами.

Чир-кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Построения в шеренгу. Подвижные игры.

Программа «Данс»

Обязательные элементы. Танцевальные связки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Программа «Чир»

Акробатические упражнения: Колесо. Рондат. Перекидка. Фляк. Рондат-фляк. Рондатфляк-фляк.

Станты: споттер, флаер, база. Четыре правила споттера. Положение флайера в станте.

Спуск флайера со станта.

Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир». Чант и чир-кричалки. Подвижные игры.

Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс» - программы.

Пируэты: карандаш. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. «Солнышко», Грант пируэт,

Пируэт-флажок. Продольный, вертикальный.

Шпагаты и махи: Поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед, в сторону, назад.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Программа «Чир»

Акробатические упражнения: Фляк. Рондат-фляк. Рондат-фляк-фляк. Рондат-фляквинт. Рондат-сальто. Рондат-винт.

Станты: споттер, флаер, база, маунтер. Положение флайера в станте. Спуск флайера со станта и пирамиды.

Стойка на спине двойной базы (нисходящая инверсия с пирамид и стантов, резкий тейбл топ, тейбл топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир».

Чант и чир-кричалки.

Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс» - программы.

Пируэты: карандаш. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. «Солнышко», Грант пируэт,

Пируэт-флажок. Продольный, вертикальный. Высокий лип со сменой ног.

Шпагаты и махи: Поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед, в сторону, назад

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

физической культурой и спортом		
Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питания обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Декабрь-май	Деление участников соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

		тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "чир спорт", определяются спортивной школой

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «чир спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чир спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие хореографического зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			

1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3.	Скакалка гимнастическая	штук	12
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
Для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа»; «чирлидинг - группа – смешанная»; «чирлидинг – стант»; «чирлидинг - стант – смешанная»; «чирлидинг - стант – партнерский»			
10.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
11.	Магnezница	штук	1
12.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
13.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
14.	Мостик гимнастический	штук	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	набор	1
16.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12x12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
17.	Стоялка гимнастическая	штук	2

- обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа»; «чирлидинг - группа – смешанная»; «чирлидинг – стант»; «чирлидинг - стант – смешанная»; «чирлидинг - стант – партнерский»											
4.	Костюм для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в спортивной школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-спортивной работе;

- педагогические работники: тренер-преподаватель по чир спорту

- иные работники: инструктор-методист

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Виктория» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Организации созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки).

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004 (pdf).
2. Глейberman А.Н. Упражнения в парах М. Физкультура и спорт 2005 (pdf).
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 по 10 класс – М.; Просвещение 2005 .(электронный ресурс)
4. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2. .(электронный ресурс)
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010. .(электронный ресурс)
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.(электронный ресурс)
7. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9 .(электронный ресурс)
8. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6. .(электронный ресурс)
9. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. (электронный ресурс)

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
2. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
3. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
4. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;
5. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
6. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
7. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
8. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

9. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;

10. сайт для учителей физической культуры Физкультура [«https://fizcultura.ucoz.ru/](https://fizcultura.ucoz.ru/);

11. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;

12. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;

13. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»)
<http://spo.1september.ru/urok/>

