

Управление образования Администрации Неклиновского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол №
« 01 » от 09 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В. А. Селаров
« 01 » от 09 2019 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта черлидинг**

Срок реализации: 8 лет и более

Разработчики программы:
Старший тренер отделения черлидинга
МБОУ ДО «ДЮСШ» -
Инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ» - Мишина М. Б.

с. Покровское
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Характеристика вида спорта	4
I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1. Методика и содержание работы по предметным областям	15
2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)	15
2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)	19
2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)	20
2.1.4. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)	31
2.1.5. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)	32
2.1.6. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)	32
2.2. Объемы учебных нагрузок	32
2.3. Методические материалы	33
2.3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия	33
2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей	34
2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	36
III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	37
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	39
4.1. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	39
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	41
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	47
5.1. Список литературы	47
5.1.1. Нормативно-правовые акты	47
5.1.2. Литература по виду спорта	47
5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду чир спорта и чирлидингу для Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 20.08.2019 № 671 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 N 55997).

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в чир спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг.

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).

Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, кандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков. Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

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

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в двойках, групповых упражнениях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный)

в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБОУ ДОД «ДЮСШ», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в

сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 52 недели в год.

МБОУ ДОД «ДЮСШ» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 11 лет.

Таблица 1

Минимальный возраст и состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость группы
Базовый уровень сложности	1 год	5 лет	15 человек
	2 год	6 лет	15 человек
	3 год	7 лет	15 человек
	4 год	8 лет	15 человек
	5 год	9 лет	14 человек
	6 год	10 лет	14 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	11 лет	13 человек
	2 год	12 лет	12 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня:
 - теоретические основы физической культуры и спорта;
 - общая физическая подготовка;
 - вид спорта.
- вариативные предметные области базового уровня:
 - различные виды спорта и подвижные игры;
 - спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области углубленного уровня:
 - теоретические основы физической культуры и спорта;
 - основы профессионального самоопределения;
 - общая и специальная физическая подготовка;
 - вид спорта.
- вариативные предметные области углубленного уровня:
 - судейская подготовка;
 - спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

- В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:
 - знание истории развития спорта;
 - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
 - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
 - знания, умения и навыки гигиены;
 - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 - знание основ здорового питания;
 - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:
 - знание истории развития избранного вида спорта;
 - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
 - знание этических вопросов спорта;
 - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
 - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
 - знание основ спортивного питания.
- В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:
 - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
 - формирование социально-значимых качеств личности;
 - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
- В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:
 - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
 - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
 - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:
 - формирование социально-значимых качеств личности;
 - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
 - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
 - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- В предметной области «вид спорта» для базового уровня:
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.
- В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:
 - обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов специальных физических упражнений;
 - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
 - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
 - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
 - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
 - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
 - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:
 - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
 - знание этики поведения спортивных судей;
 - освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.
- В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:
 - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Таблица 2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового и углубленного уровня сложности

Наименование предметных областей	БУС						УУС	
	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	6 г.	1 г.	2 г.
Обязательные предметные области								
Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20		
Общая и специальная физическая подготовка							10	10
Вид спорта	25	25	25	25	25	25	15	15
Основы профессионального самоопределения							15	15
Аттестация промежуточная и итоговая (тесты, контрольно-переводные нормативы)	5	5	5	5	5	5	1	1
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	3	3
Вариативные предметные области								
Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5
Судейская подготовка							5	5
Развитие творческого мышления	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография и акробатика	10	10	10	10	10	10	15	15
Национальный региональный компонент	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	5	5
Спортивное и специальное оборудование	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарём сортирной массовых мероприятий.							
Медицинское обследование	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего, ч.	312	312	416	416	520	520	624	624

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

- обязательные предметные области:
 - теоретические основы физической культуры и спорта;
 - общая физическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка;
 - вид спорта;
 - основы профессионального самоопределения.
- вариативные предметные области:
 - различные виды спорта и подвижные игры;
 - судейская подготовка;
 - спортивное и специальное оборудование.

- самостоятельная работа.
- промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБОУ ДОД «ДЮСШ» ;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица 3

Учебная нагрузка по приказу минспорта России № 939 от 15.11.2018 из расчета 52 недели

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки (уровни сложности программы)							
	1	2	3	4	5	6	1	2
	(базовый уровень сложности)						(углубленный уровень сложности)	
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	624	624
Общее количество занятий в год	156	156	208	208	260	260	260	260

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Таблица 4

Учебный план образовательного процесса на 52 недели

Наименование предметных областей	БУС						УУС	
	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	6 г.	1 г.	2 г.
Обязательные предметные области								
Теоретические основы физической культуры и спорта	32	32	40	40	52	52	62	62
Общая физическая подготовка	62	62	90	90	100	100		
Общая и специальная физическая подготовка							62	62
Вид спорта	78	78	103	103	130	130	92	92
Основы профессионального самоопределения							92	92
Аттестация промежуточная и итоговая (тесты, контрольно-переводные нормативы)	15	15	20	20	26	26	6	6
Самостоятельная работа	15	15	20	20	26	26	25	25
Вариативные предметные области								
Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	20	20	26	26	31	31
Судейская подготовка							31	31
Развитие творческого мышления	15	15	20	20	26	26	31	31
Хореография и акробатика	32	32	40	40	52	52	94	94
Национальный региональный компонент	15	15	20	20	26	26	31	31
Специальные навыки	15	15	20	20	26	26	31	31
Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26	31	31
Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарём сортирной массовых мероприятий.							
Медицинское обследование	3	3	3	3	4	4	5	5
Всего, ч.	312	312	416	416	520	520	624	624

Таблица 5

**Учебный план для 1 и 2 года обучения
базового уровня сложности (6 час/нед x 52 нед. = 312 час. в год)**

Наименование предметных областей	сен.	окт.	ноя.	дек.	январь.	фев.	март.	апр.	май.	июнь.	июль.	авг.	всего:
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	32
Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	6	4	62
Вид спорта	6	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	6	78
Аттестация промежуточная и итоговая (тесты, контрольно-переводные нормативы)	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15
Самостоятельная работа	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	15
Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	15
Хореография и акробатика	1	1	3	2	4	1	3	3	4	2	4	4	32
Национальный региональный компонент	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15
Специальные навыки	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	15
Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарём сортирной массовых мероприятий.												
Медицинское обследование	3												3
Всего, ч.	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	312

Таблица 6

**Учебный план для 3 и 4 года обучения
базового уровня сложности (8 час/нед x 52 нед. = 416 час. в год)**

Наименование предметных областей	сен.	окт.	ноя.	дек.	январь.	фев.	март.	апр.	май.	июнь.	июль.	авг.	всего:
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	40
Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	8	8	7	7	8	7	90
Вид спорта	9	9	9	8	8	9	8	9	9	8	8	9	103
Аттестация промежуточная и итоговая (тесты, контрольно-переводные нормативы)	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	20
Самостоятельная работа	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	20
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	20
Развитие творческого мышления	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	20
Хореография и акробатика	2	4	2	2	5	2	4	3	3	4	3	5	40
Национальный региональный компонент	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20
Специальные навыки	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	20
Спортивное и специальное оборудование	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	20
Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарём сортирной массовых мероприятий.												
Медицинское обследование	3												3
Всего, ч.	34	36	34	36	36	32	34	36	34	34	34	36	416

**Учебный план для 5 и 6 годов обучения
базового уровня сложности (10 час/нед x 52 нед. = 520 час. в год)**

Наименование предметных областей	сен.	окт.	ноя.	дек.	январь.	фев.	март.	апр.	май.	июнь.	июль.	авг.	всего:
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	52
Общая физическая подготовка	8	8	9	8	9	8	9	9	8	8	8	8	100
Вид спорта	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	10	130
Аттестация промежуточная и итоговая (тесты, контрольно-переводные нормативы)	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Самостоятельная работа	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	26
Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	26
Хореография и акробатика	2	4	3	6	3	4	5	3	6	6	4	6	52
Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	26
Специальные навыки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
Спортивное и специальное оборудование	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	26
Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарём сортирной массовых мероприятий.												
Медицинское обследование	4												4
Всего, ч.	43	43	43	44	43	42	44	43	45	43	43	44	520

**Учебный план для 1 и 2 годов обучения
углубленного уровня сложности (12 час/нед x 52 нед. = 624 час. в год)**

Наименование предметных областей	сен.	окт.	ноя.	дек.	январь.	фев.	март.	апр.	май.	июнь.	июль.	авг.	всего:
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Общая и специальная физическая подготовка	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	62
Вид спорта	7	7	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	92
Основы профессионального самоопределения	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	92
Аттестация промежуточная и итоговая (тесты, контрольно-переводные нормативы)		3							3				6
Самостоятельная работа	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	31
Судейская подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	31
Развитие творческого мышления	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	31
Хореография и акробатика	8	8	6	8	9	2	7	7	9	11	10	9	94
Национальный региональный компонент	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	31
Специальные навыки	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	31
Спортивное и специальное оборудование	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	31
Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарём сортирной массовых мероприятий.												
Медицинское обследование	3								2				5
Всего, ч.	51	54	51	51	54	48	51	51	54	54	54	51	624

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов чир спорта, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. **Методические указания.**

Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. **Методические указания.**

Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы,

восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, наложение повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его

содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащих в соревнованиях.

Тема № 25. История развития чир спорта и чирлидинга.

Тема № 26. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 27. Техника безопасности при занятиях чир спортом и чирлидингом.

Тема № 28. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема

функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования, освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы спортсмена выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, проталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Теоретические занятия (для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Черлидер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе базового уровня необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях черлидинга, его истории и предназначению. Причем, в группах базового уровня знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах с углубленным уровнем сложности учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история черлидинга, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Темы теоретических занятий (для всех учебных групп)

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.

Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Понятие «здоровый образ жизни».

Черлидинг - одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс населения.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по чир спорту.

История развития и современное состояние чир спорта.

Истоки черлидинга. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и

международных соревнований. Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития чир спорта.

Строение и функции организма человека.

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

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

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методы обучения элементам черлидинга.

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам черлидинга: базовым движениям рук, чир и лип прыжкам, махам, наклонам и расслаблениям, равновесиям, пируэтам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.

Психологическая подготовка

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Методика формирования состояния боевой готовности команды в целом. Методика преодоления неблагоприятных состояний команды. Методика подготовки к исполнению композиции на оценку. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки.

Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в составлении программ в чир спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Классификация сбавок. Типичные ошибки за композицию, качество исполнения.

Режим, питание и гигиена

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсмена и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой

доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Физическая подготовка

Программный материал для

1, 2, 3 и 4 года обучения базового уровня сложности

Общая физическая подготовка

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

Прыжки в длину с места.

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны).

Подтягивание в висе (с помощью), отжимание в упоре от скамейки.

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени.

Упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед из седа ноги врозь;
- мост из положения лежа и стоя;
- поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки;
- выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- специально-двигательная подготовка:
 - сочетание прыжков с движениями руками:
 - на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз;
 - быстрое переключение с движений с одной координации на другую;
 - оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.
 - формирование умения оценки движений во времени:
 - выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п..
 - формирование умения оценки пространственных величин:
 - выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.
 - формирование навыка дифференцировки мышечных усилий:
 - выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге. Изучение и отработка прыжков в шпагат.

Хореография

Базовые движения хореографии:

- основные позиции ног:

- шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.
- основные позиции рук:
 - горизонтальные позиции рук в горизонтальной плоскости;
 - вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости;
 - диагональные позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.
- Движения ног:
 - с полным переносом веса (steps);
 - с частичным переносом веса (part pressure steps).
- Корпус:
 - пульсирующие и круговые движения грудной клеткой;
 - горизонтальные смещения корпуса(dislodge);
 - пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.
- Вращения:
 - осевое (spin) и вращение на шагах (turn).
- Махи:
 - вперед правой и левой, назад, в стороны.
- Шпагат:
 - правый, левый, поперечный, полушпагаты.

Акробатика

- Прыжки:
 - прыжки в высоту, в группировке, с поворотом на 180 и 360 градусов.
- Кувьрки:
 - вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;
 - назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.
- Перевороты:
 - боком с места, с разбега, с прыжка; - мост из положения «лежа», «стоя»;
 - переворот вперед медленный на две, на одну.
- Статические положения:
 - упор присев, стоя согнувшись, лежа;
 - стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной;
 - равновесия (различные разновидности).

Программный материал для

5, 6 года обучения базового уровня сложности

Общая физическая подготовка:

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта). Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Бег на 60-100м. Бег на скорость (30-60м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка:

- упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).
Подтягивание в висе. Отжимание от пола.

Упражнения для туловища:

- наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений.
Поднимание ног на гимнастической стенке.

Упражнения для ног:

- приседания, выпады, махи, удержания.

Прыжки:

- со скакалками, прыжки сериями, прыжки на возвышение.

Упражнения для всего тела:

- упражнения на ощущение правильной осанки: разновидности ходьбы.

Упражнения в равновесии:

- ходьба и бег по гимнастической скамейке, по бревну (высота 0,5 м).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь;
- мост из положения лежа, стоя.
- шпагаты:
 - правый, левый, поперечный.
- выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине:
 - провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.
- отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.
- выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине.

Упражнения для ног:

- поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево.

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка пируэтов. Изучение техники выполнения шпагатов.

Упражнения на равновесие. Повороты. Пируэты (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Хореография

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

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

вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости;

диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),
- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

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

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

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты.

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

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Акробатика

Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360.

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

Перевероты: вперед, вперед темповой, назад, рондат.

Маховое вперед, маховое боком.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Программный материал для

1 и 2 года обучения углубленного уровня сложности

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Бег на 60-100 м. Бег на скорость (60-100 м). Бег с заданной частотой шагов на 60-100 м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью.

Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.

Кроссы и бег на длинные дистанции (1,5 км).

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствия, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка:

- упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).
Подтягивание, отжимания – на большее количество раз.

Упражнения для туловища:

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

Упражнения для ног:

- приседания, выпады, махи, удержание без отягощения и с отягощениями.

Прыжки:

- через скакалку, прыжки сериями, прыжки на возвышение, прыжки с отягощением.

Упражнения для всего тела:

- упражнения на осанку, статические положения тела, координацию.

Упражнения в равновесии:

- равновесие на одной ноге – вперед, сторону, назад;
- на возвышении.

Ходьба с сохранением равновесия.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед из стойки, из из седа ноги вместе и ноги врозь.
- мост из положения стоя.
- шпагаты:
 - правый, левый, прямой.
- выкруты в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса-поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением.
- движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.
- потягивание, подтягивание с отягощением (медленно).
- отжимание в упоре.
- полуприседания и приседания с грузом.
- шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево.

Упражнения для всего тела:

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

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков в черлидинге - Апроуч, Тач, Стредл, Абстракт, Той-тач, Хедлер, Пайк.

Изучение и отработка пируэтов (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, фуэте, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок).

Хореография

Обучение основным танцевальным шаговым позициям: уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step), пятка-носок шаг (toe-heelstep).

Движения рук: точка (point), круговые (rollactions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч lunge), марш (march), слайд (slide), удар (sick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Групповые перестроения на 2x8,4x8,8x8. Pose with a fractional turn (волна корпусом), Inversion with a kick (движение рукой с фиксацией), Highway with a falling (перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist quadrate (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Voqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift (движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положениях).

Махи, повороты на 360 - 720 градусов, повороты с прыжками т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Акробатика

Прыжки: в поперечный шпагат с наклоном и с приземлением в шнур, из группировки в продольный шпагат.

Медленные перевороты.

Вертушки (солнышко)- во внутрь и наружу.

Перекаты назад в стойку, сидя через плечо, из шпагата махом ногой назад в шпагат.

Маховые элементы, маховые элементы в парах.

Гимнастические элементы в подержках.

Требования к технике безопасности

Важной частью тренировочного процесса является профилактика травматизма. Во время тренировок и соревнований задача тренера и спортсменов строго соблюдать правила безопасности, что позволит снизить риск получения травмы.

Практические рекомендации по соблюдению правил безопасности:

И тренеры, и спортсмены-черлидеры должны понимать важность безопасности.

Спортсмены-черлидеры должны понимать силу воздействия тренировочного процесса на организм и заботиться о своем здоровье.

Во время тренировок и выступлений спортсмены должны снимать ювелирные украшения (сережки, часы, кольца, аксессуары для волос и т.д.) Следует помнить о разминке и растяжке перед тренировкой и о заминке после тренировки.

Все тренировки должны проходить в безопасных местах, с необходимым оборудованием, достаточным количеством матов, хорошим освещением.

Спортсмены-черлидеры должны тренироваться и выступать в удобных костюмах, соответствующих всем правилам безопасности.

При построении тренировки необходимо учитывать основной метод обучения навыкам («от простого к сложному»).

Тренеры должны учитывать уровень подготовленности спортсменов, соотноситься с ним обучение следующему элементу.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Инструкторская и судейская практика

В процессе многолетней подготовки спортсменов одной из задач является подготовка тренерского и судейского резерва. Осуществляется такая подготовка, в том числе через привлечение учащихся к организации и проведению занятий, к работе по организации и проведению массовых спортивных соревнований (администраторы зала, судьи нарушений, судьи-хронометристы).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. В процессе занятий учащимся рекомендуется освоить следующие навыки и умения:

- проведение разминки в команде;

- знание правильной техники выполнения элементов и учение исправить очевидные ошибки у себя и других спортсменов команды;
- владение терминологией черлидинга;
- проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера;
- составление и отработка части или элемента программы (прыжковая часть, акробатическая часть, и пр.) для группы начальной подготовки;
- организационная работа с группой начальной подготовки во время проведения соревнований (доставка группы до места соревнований, организация разминки, прогона программы, поведения команды в зале и пр.)
- участие в организации проведении соревнований в качестве администратора зала;
- участие в проведении соревнований в качестве помощника-судьи (счетчик нарушений, судья хронометрист, счетная комиссия);

В процессе подготовки на учебно-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.

Восстановительные мероприятия

Восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок имеет большое значение в спорте. Восстановление организма черлидера - неотъемлемая часть процесса подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок.

В соответствии с характером воздействия на организм спортсмена восстановления могут быть классифицированы следующим образом:

педагогические, психологические, гигиенические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления организма и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировок, в соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием черлидера. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого тренировочного занятия и включает в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия (создание эмоционального фона тренировки; индивидуально подобранные разминка и заключительная часть занятия; введение активного отдыха и расслабления).

Психологические средства - оптимальный моральный климат; положительные эмоции; комфортабельные условия тренировки; интенсивный, разнообразный отдых.

Широко известны гигиенические средства восстановления. Режим дня, труда, отдыха, питания черлидеров играют большую роль в учебно-тренировочном процессе. Необходимо соблюдение гигиенических требований, предъявляемым к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

Воспитательная работа

Формирование целостной гармонически развитой личности спортсмена является целью воспитательной работы тренера.

В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- создание обстановки трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- сплочение коллектива (команды);
- система моральной стимуляции;
- наставничество опытных спортсменов.

Для спортсменов-черлидеров большую роль играет необходимость высокой концентрации внимания во время тренировок и соревнований. И в этом случае возрастает важность самовоспитания спортсмена.

Самовоспитание формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания спортсмена являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка.

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы как на соревновательной площадке так и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, отношение к спортсменам других команд, тренерам, судьям, официальным представителям).

Для тренеров и спортсменов существует Кодекс спортсменов и тренеров.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика чир спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить

намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

2.1.4. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими

действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

2.1.5. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по чир спорту и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.1.6. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки спортсменов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда частых задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия спортсмена, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в чир спорте является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в чир спорте, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности»

тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.3. Методические материалы

2.3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то 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.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного урока легкой атлетики. Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

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

Задачи подготовительной части урока:

- Организация группы (привлечение внимания занимающихся а предстоящей работе).
- Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
- Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и 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 урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов чир спорта.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков»

тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития гибкости;
- развития координации движений;
- 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 урока. Заключительная часть.

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

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- легкодозироваемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

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

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода

на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

К занятиям чирлидингом допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по чирлидингу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по чирлидингу (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МБОУ ДОД «ДЮСШ».

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

- переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- не выходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя.
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок выйти в спортзал.
- провести разминку.

Требования безопасности по окончании занятий

- уходить со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.
- вымыть с мылом руки, умыться.
- снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом.
- о всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;
- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Таблица 9

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития чир спорта.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях чир спортом. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития чир спорта.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях чир спортом.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДОД «ДЮСШ».

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Челночные бег 3 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Прыжки через скакалку выполняются из и.п. стоя на двух ногах на полу, скакалка в руках. Перед выполнением теста необходимо настроить скакалку на оптимальную длину. Тест начинается и заканчивается по сигналу. Тестируемый выполняет максимальное количество прыжков через скакалку, вращая ее кистями рук. Прыгать можно как на двух ногах, так и на одной. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков в течение 30 секунд.

Бег 60 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении низкого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Бег 150 м и 300 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

**Контрольные нормативы для
1, 2 и 3 года обучения базового уровня сложности
Общая физическая подготовка**

№	Упражнения	1 год	2 год	3 год
1.	«Отжимание» (количество раз)	5 – 5 4 – 4 3 – 3	5 – 6 4 – 5 3 – 4	5 – 7 4 – 6 3 – 5
2.	«Прыжок в длину с места» (см)	5 – 110 4 – 100 3 – 90	5 – 130 4 – 120 3 – 110	5 – 150 4 – 140 3 – 130
3.	«Наклон вперед» (см)	5 – 25 4 – 20 3 – 15	5 – 30 4 – 25 3 – 20	5 – 35 4 – 30 3 – 25

Спортсменка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений ОФП.

1. «Отжимание» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки не шире плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок в длину с места» И.п.- стоя, ступни ставятся параллельно, на ширине одной ступни. Выполняется прыжок. Расстояние прыжка измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

3. «Наклон вперед» И.п.- сидя, ноги на ширине плеч. Выполняется наклон вперед, руки вперед. Фиксируется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук, см.

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения	1 год	2 год	3 год
1.	«Мост» (см)	5 – 30 4 – 35 3 – 40	5 – 20 4 – 25 3 – 30	5 – 10 4 – 15 3 – 20
2.	«Шпагат с пола» «Шпагат с опоры» (см)	5-касание, колени прямые 4-касание, колени согнуты 3-некасание	с опоры 5 – 20 4 – 15 3 – 10	с опоры 5 – 30 4 – 25 3 – 20
3.	«Высокое равновесие на носке» (сек)	5 – 8 4 – 6 3 – 4	5 – 15 4 – 10 3 – 8	5 – 25 4 – 20 3 – 15

Спортсменка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений СФП.

1. «Мост», Выполняется мост с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Шпагат с опоры», Выполняется шпагат на правую (левую) ногу и опоры. Измеряется расстояние от пятки до пола.

3. «Высокое равновесие на носке», Выполняется подъем на носок, вторая нога сгибается и прижимается к колену опорной ноги, руки в стороны.

2 и 3 года обучения базового уровня сложности

Контрольные упражнения	До 1 года	Свыше 1 года
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	20 раз за 1 мин	30 раз за 1 мин
Поднимание туловища из положения «лежа на животе», кол-во раз	30 раз за 1 мин	35 раз за 1 мин
Выпрыгивания	Из положения упор присев вверх, руки вверх 10раз за 30 сек.	«Стредл» из положения упор присев 10раз за 30 сек.
Отжимание, кол-во раз	5 раз	10 раз
Складка	Фиксация 5 сек	Фиксация 10 сек
Базовые движения рук	Выполняется связка из базовых движений рук на две музыкальные восьмёрки в среднем темпе	Выполняется связка из базовых движений рук на две музыкальные восьмёрки в быстром темпе
Прыжки, для выполнения даётся 1 попытка	Стредл	Той тач
Элементы акробатики*	Мост из положения лёжа	Кувырок вперёд, назад, колосо; мост из положения стоя
Шпагаты	Один любой с фиксацией 4 сек. Руки в стороны	Один продольный с любой ноги, поперечный с фиксацией 4 сек. Руки в стороны
Вращения	Джазовый пируэт с любой ноги	Джазовый пируэт с двух ног
Махи	Высокий мах вперёд с двух ног	Высокий мах вперёд в сторону, назад с двух ног
* по заданию тренера возможны изменения (по физическим и техническим возможностям спортсмена)		

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения	4 год БУС	5 год БУС	6 год БУС	1, 2 год УУС
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	40 за 1 мин	45 за 1 мин		
Поднимание туловища в складку (положение «уголок»), кол-во раз			10 за 45 сек	15 за 45 сек
Поднимание туловища из положения «лежа на животе», кол-во раз	35 за мин	35 за мин	40 за мин	40 за мин
Выпрыгивания	15 раз за 40 сек	20 раз за 40 сек	25 раз за 40 сек	30 раз за 40 сек
Отжимание, кол-во раз	15 раз за 40 сек	20 раз за 40 сек	20 раз за 40 сек	20 раз за 40 сек
Базовые движения рук	Базовые движения рук на две музыкальные восьмёрки в быстром темпе	Базовые движения рук на две музыкальные восьмёрки в быстром темпе	Чир данс связка на две музыкальные восьмёрки	Чир данс связка на две музыкальные восьмёрки
Прыжки, для выполнения даётся 1 попытка	Той-тач	Пайк	Двойной той-тач	Хёдлер
Элементы акробатики (по заданию тренера возможны изменения)	Колесо	Рондат	Темповой переворот вперёд	Маховое сальто
Шпагаты	Три шпагата с двух ног	Три шпагата с двух ног	Три шпагата с двух ног	Три шпагата с двух ног
Вращения	Двойной джаз-пируэт	Гранд-фуэте, минимум 3 вращения	Гранд-фуэте, минимум 5 вращений	Гранд-фуэте, минимум 8 вращений
Махи	Высокий мах вперёд в сторону, назад с двух ног; «солнышко»	Высокий мах вперёд в сторону, назад с двух ног; «солнышко»	Высокий мах вперёд в сторону, назад с двух ног; «солнышко»	Высокий мах вперёд в сторону, назад с двух ног; «солнышко»
Элемент «флажок»(нога в сторону), «затяжка» (нога вперёд)	На всей стопе с двух ног с фиксацией 4 сек	На всей стопе с двух ног с фиксацией 4 сек	На всей стопе с двух ног с фиксацией 4 сек; вращение-1 оборот	Пируэт-флажок с любой ноги; пируэт-затяжка с любой ноги
Лип прыжок	Лип вперёд с двух ног	Лип в сторону с двух ног	Переменный лип	Переменный лип с переходом в той-тач

Планируемые показатели соревновательной деятельности по чирлидингу

Виды спортивных соревнований	БУС		УУС	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	1	1-2	1-2	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап базового уровня сложности

Упражнение «Колечко» (лежа на животе прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)	Расстояние между лбом и стопами не более 10 см	3 балла - стопы касаются головы, руки прямые; 2 балла - стопы на расстоянии 5-10 см от головы; 1 балл - стопы на расстоянии более 10 см, руки согнуты
Складка 1. ноги вместе 2. ноги максимально в стороны	Фиксация 5 сек	3 балла -наклон выполнен с прямыми ногами, ладони лежат на полу 2 балла -пальцы рук достают до пола, ноги прямые 0 - ноги согнуты, руки не достают до пола
Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	Выполняется с обеих ног с фиксацией 5 сек	3 балла -выполнено - фиксация 5 сек 2 балла - выполнено - фиксация 3 сек 1 балл -менее 3 сек
Проходной балл для зачисления на этап БУС – 13баллов		

Контрольные упражнения	БУС	Оценка теста
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	Не менее 8	3 балла - 8 раз 2 балла - 5 раз 1 балл - менее 5 раз
Поднимание туловища из положения «лежа на животе», кол-во раз	Не мене 10	3 балла - 10 раз 2 балла - 6 раз 1 балл - менее 6 раз
Выпрыгивания	Из положения упор присев вверх, руки вверх 10 раз	3 балла - 10 раз 2 балла - 6 раз 1балл - 5 и меньше

**Приемные нормативы для зачисления
на этап углубленного уровня сложности**

Контрольные упражнения	УУС	Оценка теста
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	20 раз за 1 мин	3 балла - 20 раз 2 балла - 15 раз 1 балл - 10 и меньше
Поднимание туловища из положения «лежа на животе», кол-во раз	30 раз за 1 мин	3 балла - 30 раз 2 балла - 25 раз 1 балл - 20 и меньше
Выпрыгивания	Из положения упор присев вверх, руки вверх 10 раз за 30 сек.	3 балла - 10 раз 2 балла - 8 раз 1 балл - 6 и меньше
Отжимание, кол-во раз	10 раз	3 балла - 10 раз 2 балла - 8 раз 1 балл - 6 и меньше
Складка	Фиксация 10 сек	3 балла - 10 сек 2 балла - 5 сек 1 балл - 4 и меньше 0 - нет фиксации
Элемент «Флажок» (равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки)	Фиксация не менее 3 сек. Выполняется с 2-х ног	3 балла - фиксация с 2 ног 2 балла - выполнено с 1 ноги 0 баллов - не выполнено
Прыжки, для выполнения даётся 1 попытка	Стредл	Техника выполнения, высота, приземление. Максимум - 3 балла
Элементы акробатики (по заданию тренера)	Колесо, кувырок, стойка на руках, мост из положения стоя	Техника выполнения
Шпагаты	Шпагат с фиксацией 4 сек. Руки в стороны	3 балла - шпагат с фиксацией 2 балла - руки на полу 1 балл - колени согнуты 0 - не выполнено
Вращения	Джазовый пируэт с двух ног	Техника выполнения
Махи	Высокий мах вперёд, в сторону, назад с двух ног	Техника выполнения
Проходной балл для зачисления в группу УУС - 20 баллов		

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

5.1.1. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 671 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 N 55997);
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ постановлением от 04.07.2014 г. №41);
8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125);
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика» № 928 от 20.11.2014г.;
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт» № 1077 от 26.12.2014г.;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика» № 1105 от 30.12.2014г.;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл» № 927 от 20.11.2014г.;
13. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04- 10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
14. Правила проведения соревнований по чир спорту.;

5.1.2. Литература по виду спорта

1. Гимнастика/Винер-Усманова И.А. Крючек Е.С. Медведева Е.Н.Терёхина Р.Н. 2014 г.
2. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин - Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2014. - 60с.
3. Спортивная медицина. Наука и практика. №1 Сергиенко Л. П. 2015г.

4. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. Винер-Усманова И.А. Крючек Е.С. Медведева Е.Н. Терёхина Р.Н. 2014 г.
5. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для студентов ВУЗов. 2014г.
6. Аэробика в школе. Михайлова Э. И. Михайлов Н.Г. 2014г.
7. Основы рационального питания. Назаренко Л. И. 2014г.
8. Спортивная медицина и психология Сергиенко Л. П. 2013г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Олимпийский Комитет России: <http://www.olympic.ru/>;
3. Международный Олимпийский Комитет: <http://www.olympic.org/>;
4. История черлидинга: <http://cheer-sport.ru/history-cheerleading.html>;
5. ФЧР: <http://cheerleading.ru/>;
6. ФЧЮР: <http://cheerleading-yug.ru/>;
7. Интернет-энциклопедия: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.