

**Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Принята на заседании педагогического совета МБУДО «ДЮСШ» протокол № <u>1</u> от <u>23.08.</u> 2023г.	Утверждаю: директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» <u>С.А. Белоусов</u> Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2023 года
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «чир спорт»**

Возраст обучающихся с 7 лет
Срок реализации: 10 лет

Авторы программы:
Козлова О.Н. – заместитель директора;
Никитина С.Ю. – тренер-преподаватель.

с. Бехтеевка, 2023

Оглавление

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	26
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	39
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	40
3.	Система контроля	53
4.	Рабочая программа тренера-преподавателя	63
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	64
4.2.	Учебно-тематический план	64
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	76
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	77

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1016 далее (ФССП) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Чир спорт характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

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

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

Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Дисциплины вида спорта «чир спорт» (номер код – 1040001411Я)

Таблица №1

чир - джаз - двойка	1040011811Я
чир - джаз - группа	1040021811Я
чир - фристайл - двойка	1040031811Я
чир- фристайл группа	1040041811Я
чир - хип-хоп - двойка	1040041811Я
чир - хип-хоп - группа	1040051811Я

Программа разработана МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района Белгородской области (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденной приказом Министерства спорта России от 18 ноября 2022 г. № 1016, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ с актуальными изменениями;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

- приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573;

- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - ЭНП);

2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладение основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Актуальность программы по чир спорту в том, что она создает условия для продвижения занимающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятие Чир спортом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции занимающихся.

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

Чир спорт содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки чир лидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

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

Обучающимся по дополнительной образовательной программе при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, обучающийся должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременные, обязательные элементы сложности и базовые движения Чир спорта.

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3 года		Мин.	Мак.
	1	7	12	14
	2	8	12	14
	3	9	12	14
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5 лет			
	1	10	10	12
	2	11	10	12
	3	12	10	12
	4	13	8	10
	5	14	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года			
	1	с 14 лет	4	6
	2		4	6
	3		4	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1. формируются учебно-тренировочные группы с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных требований);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающихся;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «чир спорт»;
2. возможен перевод обучающихся из других Учреждений;
3. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества, указанных в таблице №2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)					ЭССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	7	8	12	14	16	18	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	364	416	624	728	832	936	936	1040	1144	1248

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в

связи с выездом тренера на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (кол-во дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях

выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	-	3	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7,8,9,10,11,12,13. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
Общая физическая подготовка %	40 - 47	35 - 40	25 - 30	16 - 20	10 - 14
Специальная физическая подготовка %	20 - 25	20 - 30	20 - 30	30 - 35	20 - 25
Участие в спортивных соревнованиях %	-	1 - 2	3 - 4	6 - 8	8 - 10
Техническая подготовка %	10 - 17	10 - 17	16 - 26	20 - 30	22 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5 - 10	8 - 10	8 - 10	10 - 12	5 - 8
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1 - 2	2 - 3	3 - 4
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль %	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 5	4 - 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	12	14	16	18	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	146	146	166	186	210	166	186	186	156	170	186
2.	Специальная физическая подготовка	78	102	124	180	202	246	280	280	260	286	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	20	30	66	74	74	104	114	124
4.	Техническая подготовка	52	60	68	148	186	224	248	248	353	388	402
5.	Тактическая подготовка	10	16	16	30	32	38	44	44	40	50	60
5.	Теоретическая подготовка	10	12	12	18	20	30	34	34	21	20	20
6.	Психологическая подготовка	10	12	12	18	20	30	34	34	21	20	20
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	12	14	16	18	18	30	35	50
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	14	16	18	18	55	61	74
Общее количество часов в год:		312	364	416	624	728	832	936	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	69	81	92	104	104	114	126	138
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	72	84	96	108	108	120	132	144

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 2 года обучения
(7 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	146
СФП	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	102
Участие в спортивных соревнованиях		2			2			2			2		8
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая подготовка	2		2	2		2	2		2	2	1	1	16
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль			1		2		1		1	1		2	8
Всего часов	30	30	30	30	31	30	30	31	30	31	30	31	364

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 3 года обучения
(8 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	166
СФП	11	10	10	10	10	11	11	10	11	10	10	10	124
Участие в спортивных соревнованиях	1	1		2		1	1		1		1		8
Техническая подготовка	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	5	68
Тактическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль		1	1		3		1			1		3	10
Всего часов	34	35	34	35	35	35	35	34	35	34	35	35	416

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения
(12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	186
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2		20
Техническая подготовка	12	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13	12	148
Тактическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	18
Психологическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	18
Инструкторская практика Судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль		1		1	3		1		1	1	1	3	12
Всего часов	51	52	52	51	53	51	53	51	53	52	53	52	624

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения
(14 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	210
СФП	17	16	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	202
Участие в спортивных соревнованиях	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
Техническая подготовка	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	186
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	32
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	20
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Инструкторская и судейская подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	3	1	1	1		1		3	14
Всего часов	61	60	61	60	62	61	61	60	60	60	60	62	728

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения
(16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	166
СФП	20	21	20	21	20	21	20	21	20	21	20	21	246
Участие в спортивных соревнованиях	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	66
Техническая подготовка	19	19	18	19	19	19	18	19	18	19	18	19	224
Тактическая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Теоретическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
Психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Инструкторская и судейская подготовка	2	1	2	2		1	2	1	2	1	2		16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	16
Всего часов	70	68	70	70	70	69	68	69	70	69	69	70	832

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 4,5 года обучения
(18 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	186
СФП	23	23	24	23	24	23	24	23	23	23	24	23	280
Участие в спортивных соревнованиях	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	74
Техническая подготовка	21	21	20	21	20	21	21	21	20	21	20	21	248
Тактическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	44
Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	34
Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	34
Инструкторская и судейская подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	18
Всего часов	78	79	77	78	77	79	78	78	77	79	77	79	936

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (20 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
СФП	22	21	22	22	21	22	22	21	22	22	21	22	260
Участие в спортивных соревнованиях	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	104
Техническая подготовка	29	30	29	29	30	29	29	30	30	29	29	30	353
Тактическая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	40
Теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	21
Психологическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	21
Инструкторская и судейская подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	55
Всего часов	85	87	88	86	85	87	86	87	87	86	88	87	1040

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (22 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	14	15	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	170
СФП	24	24	23	24	24	24	24	23	24	24	24	24	286
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	114
Техническая подготовка	32	32	33	32	32	32	33	32	33	32	33	32	388
Тактическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	20
Психологическая подготовка	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	20
Инструкторская и судейская подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	61
Всего часов	95	95	95	95	95	95	96	95	96	96	95	96	1144

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения (24 часа в неделю)

[illegible]

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во

внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно- воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в ДЮСШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Ориентировочный календарный план по воспитательной работе

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	

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

	результатов)	и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--------------	--	--

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	3. Теоретическое занятие	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международными стандартами «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ
Учебно-	1. Физкультурно -	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	спортивные мероприятия			мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Теоретические знания	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта(40 минут)		План проведения по теме: -Источник возникновения и развития спорта. -Значение физической культуры и спорта в жизни людей. -Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. -Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. -Дух спорта. - Движение Fair Play. -Ценность честной победы.
		Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.		План проведение по теме: - Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. - Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА, «РУСАД», онлайн программа Triagonal, и др.). - Субстанции и методы, запрещенные в спорте. - К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). - Виды нарушений антидопинговых правил.
		Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте		План проведения по теме: - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных

				субстанций и/или методов (влияния на здоровье спортсменов). - Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 4. Антидопинговые правила и документы		План проведения по теме: - Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. - Организации, которые ведут борьбу с допингом в сорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). - Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
		Тема 5. Процедура тестирования спортсмена		План проведения по теме: - Кого могут протестировать в рамках допинг контроля. - Кто проводит тестирование. - Какие бывают виды анализов. - Описание процедуры отбора мочи и крови. - Права и обязанности спортсмена. - Тестирование несовершеннолетних спортсменов. - Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
		Тема 6. Наказание за нарушения антидопинговых правил		План проведения по теме: - Процедура уведомления спортсмена о возможности нарушения антидопинговых правил. - Правила и обязанности спортсмена. - Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. - Отстранение, дисквалификации и другие

				последствия нарушений. - Наказание спортсменов в соответствии с Кодексом РФ об административных нарушениях.
		Тема 7. Правила безопасности спортсменов		План проведения по теме: - Принцип строгой ответственности за занятие и соблюдение антидопинговых правил. - Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). - Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. - Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Этап совершенствования Спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоритические занятия (семинар)	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 мин)		План проведения по теме: - История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. - вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещённых субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов)

		34		-Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 мин)		План проведения по теме: - Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. - Виды нарушения антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. - Биологический паспорт спортсмена.
		Тема 3. «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов».		План проведения по теме: -Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. - Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. - Программа мониторинга ВАДА. - Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. - Процедура оформления решений на терапевтическое использование запрещённых субстанций и методов. - Риск применения биологически- активных добавок. - Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
		Тема 4. «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:		План проведения по теме: - Что такое система ADAMS. - Пулы тестирования спортсменов. - правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. - Нарушение правил доступности. - Практическая помощь в предоставлении

		35		информации спортсменами. - Ошибки при заполнении системы ADAMS.
		Тема 5. «Устройство мировой системы борьбы с допингом».		План проведения по теме: - Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. - Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. - Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. - Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. - Функции и полномочия World Athletic и Athletic Integrity. - Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. - Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг- проб.
		Тема 6. «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletic».		План проведения по теме: - Всемирный антидопинговый кодекс. - Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. - Международный стандарт по тестированию и расследованиям. - Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. - Международный стандарт для лабораторий.

		36		- Международный стандарт по образованию. - Международный стандарт по обработке результатов. - Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
		Тема 7.«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства		План проведения по теме: - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. - Статус и полномочия РАА «РУСАДА». - Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. - Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. - Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. - Указ Президента РФ от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента РФ спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд РФ по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Параолимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Параолимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368». - Общероссийские антидопинговые правила.
		Тема 8. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)		План проведения по теме: - Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. - Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. - Права и обязанности спортсмена и персонала

				спортсмена. - заполнение протокола допинг-контроля. - особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема 9. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)		План проведения по теме: - Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. - Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. - Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. - заполнение протокола допинг-контроля. - особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема 10. «Санкции за нарушение антидопинговых правил»		План проведения по теме: - Обработка результатов тестирования. - Международный стандарт по обработке результатов. - Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. - Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и антидопинговыми правилами World Athletics. - Статус в период отстранения и дисквалификации. - Административная и уголовная ответственность за нарушения. - Положение Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица № 20

План инструкторской и судейской подготовки

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Сроки проведения
Учебно-тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов волейбола. Умения составлять конспект отдельной части занятия.	
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.	
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде волейбола. Судейская документация.	
	4	Умения подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.	

		Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству школьных и городских соревнований.	
Совершенствование спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и областных соревнований.	
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении доступа к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам); Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении доступа к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов

(далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития,

функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и

всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п.

С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние.

Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

1. ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
2. создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
3. обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Планы применения восстановительных средств

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (таблица).

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт

практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальные восстановительный и предварительный массаж

Характеристика средств и методов восстановления

Бани.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому её следует посещать обязательно 1-2 раза в неделю. Бани подразделяются на следующие типы: суховоздушные, паровые и водяные. В спорте применяются в

основном паровые и суховоздушные бани. Они более эффективны для повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после нагрузок различного характера (Кафаров К.А., 1967, 1969, 1973, 1982; Бирюков А.А., Кафаров К.А., 1968, 1979; Буровых А.Н., Фаин А.М., 1985; Зотов В.П., 1990). Баня служит также одним из средств при регулировании и сгонке веса. К суховоздушным баням относится сауна, способствующая улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов, где высокая температура поддерживается сухим воздухом. В банях такого типа температура воздуха достигает $+90-120^{\circ}\text{C}$, а влажность - 5-20%. Высокая температура внешней среды оказывает выраженное физиологическое действие на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые, в свою очередь, сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем - центральной нервной, кровообращения, потовых и сальных желез кожи и др. Систематическое применение сухо-воздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов (Кафаров К.А., 1967). Главное значение сауны заключается в её влиянии на сердечно-сосудистую систему. Нагрузку следует постепенно увеличивать (за счёт температуры и длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры, частоты посещения сауны и др.). При использовании сауны в целях повышения работоспособности и восстановления продолжительность пребывания в ней должна строго регламентироваться в зависимости от характера предшествующих физических нагрузок. Если сауна принимается в день тренировки и соревнований ($t +70-75^{\circ}\text{C}$, влажность 5-15%), то длительность пребывания в ней - 8-10 мин, для тренировавшихся до этого и 10-12 мин для тех, кто до этого не тренировался. Если же тренировка и соревнование проводятся на следующий день, то продолжительность сауны может быть увеличена, но не должна превышать определенных сроков: для спортсменов, не выполняющих до сауны мышечной работы до 25 мин, а при выполнении в предыдущий день значительных физических нагрузок до 20 мин. После - отдых в течение 45-60 мин.

Несколько вариантов использования сауны предложено Ф.М. Талышевым и В. У. Аванесовым (1972, 1974, 1975). После вечерней тренировки или соревнований, если на следующий день предстоит очередная нагрузка, спортсмен делает три захода по 5-7 мин ($t+100-120^{\circ}\text{C}$) и после каждого из них принимает холодный душ или ванну ($t+13-15^{\circ}\text{C}$) в течение 20-40 с, затем тёплый душ или ванну ($t + 37-38^{\circ}\text{C}$) в течение 1,5-2 мин и вновь идёт под холодный душ на 10-15 с последующим тёплым душем или ванной около 1 мин и отдыхом в предбаннике сидя или лёжа до 30 мин. Паровая баня нагревается горячим паром, $t +60^{\circ}\text{C}$, влажность 80-100%. Сразу после тяжелой физической нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после неё человек чувствует себя усталым, вялым; на

отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани.

Ванны

Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок (Граевская Н.Д., 1987; Дубровский В.И., 1985, 1991, 1999; Зотов В.П., 1990). Ароматическая чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки. Наряду с температурным и механическим эффектом, благодаря ароматическим веществам, сложным рефлекторным путём действует периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Такие ванны действуют успокаивающе на ЦНС, улучшают обмен веществ и тем самым ускоряют восстановительные процессы. Температура воды в ванне +35-37°C, продолжительность 10-15 мин, ежедневно или через день (12-15 ванн на курс), вечером или перед дневным отдыхом. Для приготовления ванн используют различные лекарственные растительные отвары или готовые формы (брикеты).

Ванна из пресной воды (гигиеническая) - повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодным раздражителям. Применяется во время сауны и после тренировок. Температура +36-37°C, продолжительность - 10-12 мин. После ванны рекомендуется приём дождевого душа ($t +33-35^{\circ}\text{C}$) в течение 1-2 мин.

Вибрационная - сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленных на определенный участок тела. Процедура стимулирует защитно-приспособительные механизмы организма. Кратковременное воздействие вибрации уменьшает утомление мышц после нагрузки, улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях. Продолжительность процедуры - 3-10 мин ежедневно или через день. Курс - 10-15 процедур.

Гипертермическая (общая, сидячая и ножная) - используют для нормализации функции опорно-двигательного аппарата ("забитость" мышц, миофасциты, миозиты и др.) в целях профилактики перегрузок и возникновения травм. Чаще гипертермические ванны проводят с различными лекарственными добавками. Сидячие проводят с профилактической и лечебной целью. Ножные применяют бегуны (особенно рекомендуется стайерам и марафонцам, продолжительность процедуры 5-10 мин, $t +39-41^{\circ}\text{C}$, курс - 8-10 процедур), прыгуны, конькобежцы и другие спортсмены в период тренировок по ОФП. Температура воды +39-43°C, продолжительность - 5-10 мин. Противопоказания к гипертермическим ваннам: сильное утомление, переутомление, изменения на ЭКГ, капилляротоксикоз, эндартериит, атеросклероз сосудов нижних конечностей, острые травмы.

Горячая - температура +40°C, продолжительность - 10-15 мин, применяется в зависимости от возраста и функционального состояния организма преимущественно при охлаждении (плавание в открытых водоёмах, зимние виды спорта и пр.).

Кислородная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна. Массаж проводится до ванн. Воду в ванне искусственно насыщают кислородом до концентрации 30-40 мг/л. Температура воды +35-36 °С, продолжительность процедуры 10-15 мин. Курс 10-15 ванн.

Жемчужная - оказывает благоприятное воздействие на кожу и подкожные ткани, способствует расслаблению, уменьшению нервного напряжения, снимает утомление. Её эффект связан с прохождением пузырьков воздуха через воду под давлением 101-202 кПа (1-2 атм.)- Температура воды +36-37°С, продолжительность ванны - 10-15 мин. Эти ванны рекомендуют использовать после соревнований или эмоциональных тренировок, а также между заходами в сауну или парную баню. · Прохладная - температура воды +25-31 °С.

Скипидарная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврозах. Концентрация эмульсии - 15-60 мл на 200 л воды, t +36-38°С и выше. Продолжительность приёма ванн до 10 мин, курс - 5-8 процедур. Принимают её спустя 2-3 часа после тренировочного занятия или в день отдыха, 1 -2 раза в неделю. Перед приёмом ванны половые органы и область анального отверстия смазывают вазелином (так как при передозировке возможно жжение). После ванны надо насухо вытереться полотенцем и отдохнуть. Тренироваться в этот день не следует. Не следует их рекомендовать спортсменам высокой квалификации для восстановления спортивной работоспособности, т. к. их применение ведёт к нарушению процессов деполяризации, снижению спортивной работоспособности, нарушению сна. Противопоказаниями к применению являются сильное утомление, переутомление, изменения ЭКГ, острые травмы и заболевания ОДА.

Сероводородная - применяется с профилактической целью при интенсивных тренировках, для нормализации функции вегетативной нервной системы, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе позвоночника, артрозах. Температура воды - +34- 36°С, продолжительность процедуры - 10-15 мин.

Душ

Одним из эффективных методов водолечения являются души (Граевская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990; Дубровский В.И., 1991,1999 и др.). Основные действующие факторы душей температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (+34-36°С). Утром после зарядки применяют кратковременные (30-60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют тёплые души, действующие успокаивающе.

Горячий (до +45°С) - оказывает тонизирующее действие. Экспозиция - 3 мин. Рекомендуется использовать в ходе тренировки скоростной

направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это даёт "толчок" для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов.

Дождевой - оказывает лёгкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура ($t +35-36^{\circ}\text{C}$), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.

Каскадный - способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышает мышечный тонус. Это своего рода "массаж водой" при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).

Контрастный - чередование горячей (до $+45^{\circ}\text{C}$) и холодной (до $+18^{\circ}\text{C}$) воды. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с (при t до 10°C -до 10 с), количество повторений-5-6.

Тёплый - температура воды $+36-38^{\circ}\text{C}$, продолжительность - 3-5 мин.

Душ Шарко (струевой душ) - оказывает тонизирующее действие. Давление струи - 1,5-2 атм., температура воды $+34-36^{\circ}\text{C}$. Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры - 2-3 мин до покраснения кожи. Водная струя подаётся с ног до головы сзади, а затем спереди. На грудную клетку направляется водная струя, при повороте боком, на ногу или руку компактная струя, при повороте передом струя воды направляется на ноги, веерная - на живот и грудь.

Массаж

Ручной массаж – массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы (Бирюков А.А., 1981, 1984, 1988; Дубровский В.И., 1985, 1999; Зотов В.П., 1990). Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов. Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с искусством

движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками.

Рекомендуется следующая последовательность восстановительного массажа. В подготовительном периоде восстановительный массаж проводится 3-4 раза в неделю после второй тренировки. В соревновательном - две процедуры ежедневно (после соревнований проводится щадящий, кратковременный массаж, а вечером или на следующий день - более тщательный). Наибольший эффект достигается в тех случаях, когда применяется лёгкий массаж всего тела через 15-20 мин после тренировки длительностью 10-15 мин. восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедуры.

Гигиенический - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию).

Лечебный - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он оказывает общее и локальное воздействие. При общем - массируется всё тело или его большая часть, при локальном частном) отдельные области (кисть, спина, голова, нижние конечности и т.п.). В лечебном массаже выделяют четыре основных приёма - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

Общий массаж - при котором массируется всё тело. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: спины, шеи - 10 мин; ног по 10 мин на каждую; рук - 20 мин; области груди и живота - 10 мин. Последовательность массажа - спина, шея (дальние участки), ближняя рука (вначале плечо - внутренняя часть), затем локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. Далее массируют тазовую область - ягодичные мышцы и крестец. Затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие (из-за гигиенических соображений пятки, подошвы, пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь) и переходят на другую голень. Потом дальнюю сторону груди и ближнюю руку, после этого переходят на другую сторону и массируют дальнюю сторону груди и ближнюю руку. Затем поочередно бедро, коленный сустав, голень, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Заканчивается сеанс массажем живота.

Предварительный - выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучше подготовить спортсмена к предстоящей мышечной деятельности и повысить спортивный результат, а также мобилизовать функции организма, нейтрализовать отрицательные явления предстартового состояния, привести спортсмена в оптимальное состояние, предупредить спортивные травмы, снять болевые ощущения. Предварительный массаж назначается до разминки или после неё. Предварительный массаж подразделяется на разминочный, согревающий, возбуждающий (тонизирующий) и успокаивающий.

Ручной массаж в воде - средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приёмы поглаживания, растирания и разминания. Массируют мышцы спины, нижних конечностей, а затем верхних конечностей, груди и живота, начиная с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Продолжительность процедуры - 15-20 мин. По окончании массажа в кожу нагруженных или болезненных участков втирают противовоспалительные, противоотечные мази. Ручной массаж в ванне противопоказан при острых травмах, выраженном лимфостазе, отёках, повышенном АД, ОРЗ, гриппе, после перенесённого нокаута.

Самомассаж - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж выполняется самим спортсменом и подразделяется на общий и локальный. Его можно сочетать с тёплой водой. Самомассаж позволяет увеличить интенсивность тренировочных нагрузок. Самомассаж рекомендуется проводить в такой последовательности: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, движения в суставах, потряхивание, ударные приёмы (рубление и поколачивание). Заканчивают поглаживанием. Начинать следует со стопы, далее голень, коленный сустав и бедро. После ног массируют ягодицы, пояснично-крестцовую область, спину, шею, волосяной покров головы, затем грудь, живот и руки. Длительность общего самомассажа - 20 мин, частного - 5-10 мин. И другие виды.

Психомышечная тренировка

Психомышечная тренировка (ПМТ) - одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является активным методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, повышающей возможности саморегуляции исходно-непроизвольных функций организма. Она является одним из наиболее эффективных психологических средств восстановления. Слова, речь, мысленные образы условнорефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить её на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, на первом месте стоит психическая саморегуляция. В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

- умение максимально расслаблять мышцы;
- способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;
- умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела); умение воздействовать на самого себя нужным словесными формулами (Алексеев А.В., 1982).

ПМТ включает в себя элементы прогрессивной мышечной релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения. Данный подход широко используется в спортивной практике и положительно зарекомендовал себя при проведении восстановительных мероприятий.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «чир спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, соответствующего ранга;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты, приложение №17,18,19,20)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы и т.п.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Виды контроля спортивной подготовки

Виды контроля	Контроль за эффективность деятельности		Контроль за качество состояния	
	Соревновательный	Тренировочный	Подготовленности спортсмена	Внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	Анализ показателей аттестационно-педагогический изменений на конец этапа подготовки;	-климатическими: Температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: Инвентарь, оборудование, покрытие и пр. -организационными: - условия для тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико—биологическое и пр. - социальными: Воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	Оценка показателя каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии тренировочного занятия.	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	

Таблица № 21

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа.				
1.	Бег 30 м.	с	Не более	
			6,9	7,1
2.	Бег челночный 3x10 м.	с	Не более	
			10,3	10,6
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее	
			115	110
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее	с	Не менее	

	стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.		3	3
5.	И.П. – лёжа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	количество о раз	Не менее	
			10	
6.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество о раз	Не менее	
			1	

Таблица № 22

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «чир спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измер-я	оцен	НП-1	НП-1	НП-2	НП-2	НП- 3	НП-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,9	7,1	6,7	6,8	6,7	6,8
			4	7,1	7,3	6,9	7,0	6,9	7,0
			3	7,3	7,5	7,1	7,2	7,1	7,2
1.2.	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	5	10,3	10,6	10,0	10,4	10,0	10,4
			4	10,5	10,8	10,2	10,6	10,2	10,6
			3	10,7	11,0	10,4	10,8	10,4	10,8
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	7	4	10	6	10	6
			4	6	3	9	5	9	5
			3	5	2	8	4	8	4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	110	105	120	115	120	115
			4	115	100	115	110	115	110
			3	120	95	110	105	110	105
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	5	2	-	3	-	3	-
			4	1	-	2	-	2	-
			3	-	-	1	-	1	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	5	6	4	9	6	9	6
			4	5	3	8	5	8	5
			3	4	2	7	4	7	4
Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки в стороны, выполняется с обеих ног.	с	5	3		3		3	
			4	2		2		2	
			3	1		1		1	
2.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	Ко-во раз	5	10		10		10	
			4	8		8		8	
			3	6		6		6	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя	Ко-во раз	5	1		1		1	

	с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук		4	1	1	1
			3	1	1	1

Таблица №23

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
на учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет) по виду спорта «чир спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	о ц е н	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
				юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 60 м	Мин, с	5	11.9	11.6	11.4	12.4	12.2	12.0
			4	12.2	11.9	11.6	12.6	12.4	12.2
			3	12.4	12.2	11.9	12.8	12.6	12.4
1.2.	Бег 1000 м	Мин, с	5	6.10	6.00	5.50	6.30	6.25	6.20
			4	6.15	6.10	6.00	6.35	6.30	6.25
			3	6.20	6.15	6.10	6.40	6.35	6.10
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	10	11	12	5	7	8
			4	8	10	11	4	6	7
			3	6	8	9	3	5	6
1.4.	Бег челночный бег 3x10 м	с	5	9.6	9.5	9.4	9.9	9.8	9.7
			4	9.7	9.6	9.5	10.0	9.6	9.9
			3	9.8	9.7	9.6	10.2	9.5	10.0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	130	135	140	120	125	130
			4	125	130	135	115	120	125
			3	120	125	130	110	115	120
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	м	5	3			3		
			4	2			2		
			3	1			1		
2.2.	И.П. – стойка на всей столе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноимённой руки. Удержание равновесия.	с	5	5	6	7	5	6	7
			4	4	5	6	4	5	6
			3	3	4	5	3	4	5

	Выполнение с обеих ног.								
2.3	И.П. – лёжа на спине. Подъём туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд, за 10 с. (упражнение «складка».	Ко-во раз	5	8	9	10	8	9	10
			4	7	8	9	7	8	9
			3	6	7	8	6	7	8
2.4	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног в положение «угол».	Ко-во раз	5	6	7	8	6	7	8
			4	5	6	7	5	6	7
			3	4	5	6	4	5	6
2.5	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	5	5	6	7	5	6	7
			4	4	5	6	4	5	6
			3	3	4	5	3	4	5
2.6	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Ко-во раз	Не менее						
			1						
2.7	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	Ко-во раз	Не менее						
			1						
Уровень спортивной подготовки									
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд							
		ТГ-1				ТГ-2		ТГ-3	
		Третий юношеский				Второй юношеский		Первый юношеский	

Таблица №24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет) по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-4	ТГ-5
				юноши		девушки	
Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 60 м	Мин, с	5	11.3	11.2	11.9	11.8
			4	11.4	11.3	12.0	11.9
			3	11.6	11.4	12.2	12.0

1.2	Бег 1000 м	Мин,с	5	5.46	5.41	5.36	6.16
			4	5.48	5.43	5.38	6.18
			3	5.50	5.45	5.40	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	13	14	9	10
			4	12	13	8	9
			3	11	12	7	8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	5	9.3	9.2	9.6	9.5
			4	9.4	9.3	9.8	9.7
			3	9.6	9.4	10.0	9.9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	150	155	140	145
			4	145	140	135	140
			3	140	135	130	135
Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	м	5	4		4	
			4	3		3	
			3	2		2	
2.2.	И.П. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноимённой руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	5	8	10	8	10
			4	6	8	6	8
			3	4	6	4	6
2.3.	И.П. – лёжа на спине. Подъём туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд, за 10 с. (упражнение «складка»).	Ко-во раз	5	11	12	11	12
			4	10	11	10	11
			3	9	10	9	10
2.4	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног в положение «угол».	Ко-во раз	5	9	10	9	10
			4	8	9	8	9
			3	7	8	7	8
2.5	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	5	8	9	8	9
			4	7	8	7	8
			3	6	7	6	7
2.6	Продольный шпагат с	Ко-во раз	Не менее				

	касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.		1	
2.7	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	Ко-во раз	Не менее	
			1	
Уровень спортивной подготовки				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд		
		ТГ-4		ТГ-5
		Спортивный разряд		«второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

Таблица № 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	о ц е н	СС-1	СС-2	СС - 1	СС-1	СС-2	СС -3
				юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1	Бег на 60 м	Мин, с	5	10.9	10.8	10.7	11.3	11.2	11.0
			4	11.0	10.9	10.8	11.5	11.4	12.0
			3	11.5	11.0	10.9	11.6	11.6	12.4
1.2	Бег 1000 м	Мин, с	5	5.40	5.46	5.41	6.00	6.05	6.10
			4	5.42	5.48	5.43	6.02	6.08	6.12
			3	5.45	5.50	5.45	6.05	6.10	6.15
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	13	14	15	7	8	9
			4	12	13	14	6	7	8
			3	10	12	13	5	6	7
1.4	Бег челночный бег 3x10 м	с	5	9.0	8.8	8.6	9.4	9.2	9.0
			4	9.2	9.0	8.8	9.6	9.4	9.2
			3	9.4	9.2	9.0	9.8	9.6	9.4
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	150	155	160	135	140	145
			4	145	150	155	130	135	140
			3	140	145	150	125	130	135
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата	м	5	3			3		
			4	2			2		
			3	1			1		

	(прыжок «той-тач»). Выполнение в темпе									
2.2	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	5	4	5	6	4	5	6	
			4	3	4	5	3	4	5	
			3	2	3	4	2	3	4	
2.3	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног	с	5	Не менее 1			Не менее 1			
			4	1			1			
			3	1			1			
2.4	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)	Ко-во раз	5	10	11	12	10	11	12	
			4	9	10	11	9	10	11	
			3	8	9	10	8	9	10	
2.5	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	5	10	11	12	10	11	12	
			4	9	10	11	9	10	11	
			3	8	9	10	8	9	10	
2.6	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Ко-во раз	Не менее							
			1							

2.7	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	Ко-во раз	Не менее		
			1		
3. Уровень спортивной подготовки					
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд			
		ССМ-1		ССМ-2	ССМ - 3
		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «чир спорт»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером – преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист
- гриф согласования
- название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации

2. Пояснительная записка

- цель и задачи этапа спортивной подготовки
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса: перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства); годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов); план по месяцам; индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства.

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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. Чир спорт, как и любой другой спорт, 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 НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях чир спорта, его истории и предназначению. Причем, в группах НП 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 тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематику таких бесед, в зависимости от возраста, должны составлять история физической культуры в целом, история чир спорта, 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».

Чир спорт - 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 чир спорта. 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 чир спорта.

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам чир спорта: 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 на этапе начальной подготовки (НП-1,2,3 года обучения)

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 2х2 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 чир спорте. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир спорте. 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.

Кувырки:

- 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 на тренировочном этапе подготовки

(ТЭ – 1,2 года обучения)

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 чир спрте.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Изучение и отработка пируэтов.

Упражнения на равновесие.

Повороты.

Пируэты (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Изучение техники выполнения шпагатов.

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 на тренировочном этапе подготовки
(ТЭ – 3,4,5 года обучения)

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 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 чир спорте.

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, турпике, 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 (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Групповые перестроения на 2х8, 4х8, 8х8. 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 quadrature (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boonag (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 положений).

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 поддержках.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

1-го, 2-го, 3-го годов обучения

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 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 чир спорте.

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, турпике, 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 (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Групповые перестроения на 2х8, 4х8, 8х8. 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 quadrature (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boonag (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 положений).

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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» основаны на особенностях вида спорта (чир спорт) и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «чир спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

5.4. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт».

5.5. Обеспечение безопасности на занятиях по виду спорта «чир спорт». Вся ответственность за безопасность обучающихся на поле и в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при поведении занятий на поле, в спортивном зале и во вспомогательных помещениях.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производит построение и перекличку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие по уважительной причине к занятиям допускаются.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверхустановленной нормы.

3. Информировать руководство Учреждения о происшествиях всякого

рода. Необходимо отметить, что порядок начала, проведения и окончания занятий следующий:

1. Тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу прохождения лиц, проходящих подготовку по дополнительным образовательным программам через вахту. При отсутствии тренера по уважительной причине администрацией учреждения либо делается замена тренера-преподавателя, либо в данной группе занятия отменяются.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы их раздевалок в помещение спортивного зала.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе по виду спорта «чир спорт» из спортивного зала до окончания занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из спортивного зала в раздевалки.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Группа занимается под руководством тренера-преподавателя.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности – это сделать – отменить занятия.

4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми боксерами.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапа спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и / или объектом инфраструктуры) наличия:

- спортивный зал;
- раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 26);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество штук
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3.	Скакалка гимнастическая	штук	12
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
Для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир- фристайл -группа».			
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Житько А.Н. Черлидинг - неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008.
2. Организация работы спортивных секций в школе, к.п.н. А.Н. Каинов, В. «учитель», 2012г.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ П.К. Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 448 с.
4. Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е. Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. -2001.-№ 6.-С. 20-21
5. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» /И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2012 г.
6. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы. /Под редакцией И.А. Винер -; М. «Просвещение» 2011
7. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. 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», 2008. - 60с
8. Правила проведения соревнований по чир спорту.
9. <http://cheer-sport.ru/history-cheerleading.html>
10. <http://rus-cheer.ru/about>
11. <http://cheer-ural.ru/o-cherlidinge>
12. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>