

**Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования городская детско-юношеская спортивная школа МО
город Краснодар**

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» февраля 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ГДЮСШ
г. Краснодар
_____ Д.П. Беспалов
от «20» февраля 2023 года

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

По этапам спортивной подготовке : начальный этап (2 года)

и учебно-тренировочный этап (4 лет), спортивное совершенство (3 года)

Срок реализации программы: 9 лет



Авторы составители:

Елисеева Виктория Иосифовна заместитель директора

Терещенко Элеонора Евгеньевна старший инструктор-методист

Огородникова Ольга Игоревна тренер-преподаватель по чир спорту

г. Краснодар 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	5
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2.	Требования к объему тренировочного процесса	7
2.3.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по чир спорту.....	8
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	8
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	10
2.7.	Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.....	11
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	11
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп.....	12
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	13
2.11	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	13
3	Методическая часть.....	16
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	16
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	20
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	21
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	23
3.5	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	23
3.6	Планы применения восстановительных средств.....	24
3.7	Планы антидопинговых мероприятий.....	26
3.8	План инструкторской и судейской практики	27
4	Система контроля и зачетные требования.....	27
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	27
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	28
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	29
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации и медико-биологического обследования.....	30
5	Перечень информационного обеспечения	49
6	План физкультурных и спортивных мероприятий	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) разработана на основании ФСС Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

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

Задачи Программы:

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

Чир спорт – это сложнокоординационный 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.

Основная модель состязаний по чир спорту: розыгрыш трех комплектов медалей и кубков среди двоек, групп на чемпионатах и первенствах.

Особенности и специфика тренировочного процесса в чир спорте

Чир спорт - это организация основного объема тренировочного процесса в спортивных и хореографических залах.

С учетом специфики вида спорта чир спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта чир спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней спортивной подготовки представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

При осуществлении СП устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. **Этап начальной подготовки – (далее ЭНП) – 2 года:** период первого года спортивной подготовки; период свыше первого года спортивной подготовки.
2. **Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 4 года:** период базовой подготовки (2 года); период спортивной специализации (2 года).
3. **Этап Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях:** период до года; период свыше года.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

		группы (лет)	
Этап начальной подготовки	2	7	До года 12-25
			свыше года 12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	4-24

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

Учебно-тренировочные группы (УТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 4 года. (базовая подготовка 1,2 год; спортивная специализация 3,4 года)

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

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

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

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную

подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

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

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

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию лиц, проходящих спортивную подготовку. Освоение спортсменами Программы завершается итоговой аттестацией спортсменов, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам тренировочного плана.

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по чир спорту

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Объем физической нагрузки (%), в том числе	70-89	66-89	64-90	72-93	60-84
Общая физическая подготовка (%)	40-47	35-40	25-30	16-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35	20-25
Техническая подготовка %	10-17	10-17	16-26	20-30	22-34

Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	3-4	6-8	8-10
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	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 и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-5	4-6

2.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по чир спорту

Таблица № 3

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по чир спорту определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года.

2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в ГСШ осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и индивидуальными планами на этапах ССМ, рассчитанными на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия чир спортом, ГСШ на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

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

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Таблица №4

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
ЭНП	1-й	7

	2-й	7
УТЭ	1-й	8
	2-й	8
	3-й	8
	4-й	8
ССМ	-	11

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

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в чир спорте

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	8
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	416

2.7. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «чир спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «чир спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку обеспечиваются экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым, для прохождения СП.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Музыкальный центр	шт	1 на тренера
2.	Коврик гимнастический	шт	20
3.	Лента резиновая	шт	20
4.	Скакалка гимнастическая	шт	20
5.	Скамейка гимнастическая	шт	4
6.	Станок хореографический	комплект	1
7.	Стенка гимнастическая	шт	4
8.	Турник навесной на стенку гимнастическую	шт	4
9.	Утяжелители для рук и ног	комплект	10
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
11.	Мат гимнастический	шт	6
12.	Помпоны	шт	48
13.	Батут спортивный стандартный	шт	1
14.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
15.	Магнезница	шт	1
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	шт	6
17.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	шт	2
18.	Мостик гимнастический	шт	1
19.	Мяч набивной	шт	10
20.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12х12 м., толщина не менее 35 мм)	комплект	1
21.	Стоялка гимнастическая	шт	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица
№ 8

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изм. на занимающегося	Этапы программы					
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Костюм спортивный	шт	-	-	1	1	1	1
Обувь спортивная для улицы	пар	-	-	1	1	1	1
Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	-	-	1	1	2	1
Костюм для выступлений (чир-фристайл)	шт	-	-	1	1	1	1
Костюм для выступлений (чир-джаз)	шт	-	-	1	1	1	1
Костюм для выступлений (чир-хип-хоп)	шт	-	-	1	1	1	1
Костюм для выступлений (чирлидинг)	шт	-	-	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (трениерском совете).

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок

2.11. Структура годичного цикла

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка лиц, проходящих СП строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи *общеподготовительного* этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных

упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального спортивного инвентаря, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);
- 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного* периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для

обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить на спортивной площадке, в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей ***втягивающих мезоциклов*** является постепенное подведение лиц, проходящих СП к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В ***базовых мезоциклах*** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту физических качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера (тренера-преподавателя) для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер (тренер-преподаватель) должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером (тренером-преподавателем) должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер (тренер-преподаватель) должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются дети с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера (тренера-преподавателя) входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера (тренера-преподавателя);

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер (тренер-преподаватель) должен получить в начале года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер (тренер-преподаватель) и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер (тренер-преподаватель) должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер (тренер-преподаватель) должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер (тренер-преподаватель) должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом

очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера (тренера-преподавателя), а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера (тренера-преподавателя);

- перед началом занятий тренер (тренер-преподаватель) должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер (тренер-преподаватель) и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер (тренер-преподаватель) должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера (тренера-преподавателя);

- тренер (тренер-преподаватель) должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер (тренер-преподаватель) должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (тренеру-преподавателю);

- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера (тренера-преподавателя).

Меры безопасности при занятиях чир спортом (требования к занимающимся):

- К занятиям допускаются занимающиеся не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- Спортсмен должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера (тренера-преподавателя), бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- Не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

- Выполняя упражнения «поток» (один за другим) занимающиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- Занимающийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях физической культурой, спортом и чир спортом;

- За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятиях во время тренировочного процесса;

- Перед началом занятий спортсмен(ка) должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера (тренера-преподавателя) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера (тренера-преподавателя) встать в строй для общего построения;

- Во время занятий занимающийся должен каждый раз перед выполнением упражнения вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру (тренеру-преподавателю), переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером (тренером-преподавателем), не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим спортсменами, действия отвлекающие и мешающие ему;

- Вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или занимающихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При несчастных случаях с лицами, проходящими спортивную подготовку тренер (тренер-преподаватель) должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- При обнаружении признаков пожара тренер (тренер-преподаватель) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера (тренера-преподавателя) поименным спискам;

- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- После окончания занятия тренер (тренер-преподаватель) должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- В случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- В раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся чир спортом переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы представлены в таблице:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24

неделю					
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	8
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	416

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по чир спорту»

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер (тренер-преподаватель) совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером (тренером-преподавателем) для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный- педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки Основные методы и приемы психологической подготовки

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

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

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

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

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

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

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

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

3.6. Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ГНП, ТГ, ССМ .

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

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

Активный отдых.

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

Педагогические средства:

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

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

Психологические средства:

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Спортсмен может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Обнаружение **допинга** грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как **эфедрин** и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно.

При этом наказанию подвергается также тренер (тренер-преподаватель) и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве **допинга** каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием **анаболических стероидов** без медицинских показаний, или склонение к их приему.

В США тренерским составом со спортсменами постоянно проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в области.

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

В годовых планах тренировочных этапов: ТГ, ССМ определен объем инструкторской и судейской практики.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

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

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице № 19

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

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

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

На этапе начальной подготовки, далее НП:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

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

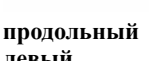
Комплексы контрольных упражнений включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

При приеме на спортивную подготовку по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для спортивной подготовки по Программе представлены в таблице 20.

Таблица 20. Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 7,1		
2	Бег челночный 3х10 м. с высокого старта	с	Не более 10,6		
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110		
4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее 3		
5	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 4		
6	И.п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 4		
7	И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	Кол-во раз	Не менее 10		
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее 1		
II.Техническая подготовленность					
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	И.П. – Стойка на ширине плеч, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	наклон более 40* ноги прямые баланс	наклон от 30* - 40* согнутые ноги в коленях	наклон 30* согнутые ноги в коленях	наклон менее 30* нарушен баланс
2.	Простой пируэт на двух ногах	720*	360*	180*	-

					
3.	Мах ногой вперед (правая/левая нога)  Мах ногой в сторону (правая/левая) 	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
4.	Шпагат Поперечный  продольный правый  продольный левый 	170* - 180* натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	150* - 170* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	100* - 150* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 90* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)
5.	Прыжки Стрэдж 	ноги прямые расположены врозь, в одной плоскости с туловищем, руки в позиции «Хай Ви»	не выдержана форма прыжка некорректное приземление в чicken – позицию	недостаточно натянутости тела не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
6.	Так 	обе ноги находятся в согнутом положении, колени прижаты к груди, руки в позиции «Свечи»	не выдержана форма прыжка и позиции рук некорректное приземление в чicken – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук недостаточно натянутости тела	все характеристики прыжка нарушены

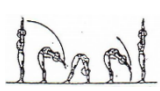
7.	Той - Тач 	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
8.	Тур (пируэт на одной ноге, вторая нога в «Пассе» 	270* и более	180*	90*	

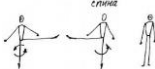
**Таблица 21. Нормативы физической и технической подготовленности
для зачисления в группу начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 7,1			
2	Бег челночный 3х10 м. с высокого старта	с	Не более 10,6			
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110			
4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее 3			
5	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 4			
6	И.п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 4			
7	И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	Кол-во раз	Не менее 10			
8	Наклон вперед их положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее 1			
II.Техническая подготовленность						
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы				
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно	
1.	И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	наклон более 40* ноги прямые баланс	наклон от 30* - 40* согнутые ноги в коленях	наклон 30* согнутые ноги в коленях	наклон менее 30* нарушен баланс	
2.	Мах ногой вперед (правая\левая) с удержанием 5 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*		
	Тур (кол-во пируэтов)	720*	360*	180*		
3.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	170* - 180* натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	150* - 170* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	100* - 150* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 90* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	

4.	Прыжки Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедр раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены	
5.	Си 	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедр раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены	
6.	Серия прыжков двойной Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедр раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены	

Таблица 22. Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 1-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3		
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30		
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0		
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130		
5	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.	Кол-во раз	Не менее 3		
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3		
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6		
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6		
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6		
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5		
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1		
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1		
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5		
II.Техническая подготовленность					
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост 	прямые руки в опоре расстояние от рук до пяток 20-30 см	расстояние от рук до пяток 30 - 40 см	расстояние от рук до пяток 40 - 50 см	расстояние от рук до пяток более 50 см

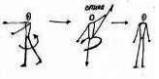
2.	Мах ногой вперед (правая\левая) с удержанием 6 с. 	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*		
3.	Тур (кол-во пируэтов)	1080*	720*	360*		
4.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	
5.	Алесгон 	4 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натяннутость баланс	2 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	2 пируэта баланс	все характеристики пируэта нарушены	
6.	Серия прыжков двойной Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянuty, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены	
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянuty, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены	

8.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую)  в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую) 	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены	
----	--	---	--	--------------------------------------	------------------------------------	--

Таблица 23. Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 2-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3	
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30	
3	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	Не более 10,0	
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130	
5	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.	Кол-во раз	Не менее 3	
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3	
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6	
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6	
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6	
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5	
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1	
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1	

13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.			с	Не менее 5	
II.Техническая подготовленность						
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы				
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно	
1.	Гимнастический мост	прямые руки в опоре расстояние от рук до пяток 20-30 см	расстояние от рук до пяток 30 - 40 см	расстояние от рук до пяток 40 - 50 см	расстояние от рук до пяток более 50 см	
2.	Мах ногой вперед (правая\левая) с удержанием 6 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*		
3.	Тур (кол-во пируэтов)	1170*	810*	450*		
4.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	
5.	Алясгон	6 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натяннутость баланс	4 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	4 пируэта баланс	все характеристики пируэта нарушены	

6.	Прыжки: Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянuty, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянutyости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены	
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянuty, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены	
8.	<u>Серия прыжков</u> 1. Так 2. Той - Тач 3. Хёдлер серия выполняется через одну подготовку	техническая составляющая каждого прыжка (форма, натянutyость, контроль за положением бёдер, рук и плеч)	не выдержана форма одного из прыжка некорректное приземление в чикен – позицию	не умение приземляться в чикен – позицию	все характеристики прыжка нарушены	
9.	Пируэт – флажок 	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 720* натянutyость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360* натянutyость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360*	все характеристики прыжка нарушены	

10.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую) в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую)	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены	
-----	--	---	--	--------------------------------------	------------------------------------	--

Таблица 24. Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 3-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3	
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30	
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0	
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130	
5	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.	Кол-во раз	Не менее 3	
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3	
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6	
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6	
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6	
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5	
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1	
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1	
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5	
II.Техническая подготовленность				
№	Наименование	Баллы		

п./п.	технического действия	«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно	
1.	Гимнастический мост с переносом веса на руки и вращением в и.п.	прямые руки и ноги в опоре, корректно выполнен перенос веса	Согнутые руки либо ноги в опоре	Согнутые руки либо ноги в опоре, перенос веса не выполнен	Нарушены все характеристики	
2.	Мах ногой вперед (правая/левая) с удержанием 8 с. без помощи рук через деволпе.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	Нарушены все характеристики	
3.	Шпагат с захватом задней ноги противоположной рукой и наклоном корпуса назад продольный правый продольный левый	натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы), захват ноги не осуществлен	Нарушены все характеристики	
4.	Алесгон 6 пируэтов с остановкой в и.п.	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натяннутость баланс четкая и чисто выполненная остановка	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	баланс	все характеристики пируэта нарушены	
5.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены	

6.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены
7.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую), с подготовкой.	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
8.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
9.	2 тура и боковое равновесие	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 720* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360*	все характеристики нарушены

Таблица 25. Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 4-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3	
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30	
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0	
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130	
5	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.	Кол-во раз	Не менее 3	
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3	

7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6		
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6		
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6		
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5		
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1		
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1		
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5		
II.Техническая подготовленность					
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост	прямые руки в опоре расстояние от рук до пяток 10-20 см	расстояние от рук до пяток 20-30 см	расстояние от рук до пяток 30-40 см	расстояние от рук до пяток более 40 см
2.	Мах ногой вперед (баланс) (правая\левая) с удержанием 8 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
3.	Мах ногой вперед с прогибом корпуса (правая\левая)	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
4.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натянутасть (бедра, голень, стопы) выворотность ног (бедра, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедра, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедра, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедра, голень, стопы)

5.	Алесгон	8 пируэтов, 2 тура (один раз поменять точку) свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натяннутость баланс	6 пируэта, 2 тура свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	4 пируэта, 2 тура баланс	все характеристики пируэта нарушены	
6.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянuty, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены	
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянuty, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены	
8.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат вперед на каждую ногу (чередую) в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую)	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянuty	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены	
9.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*		
10	Пируэт – флажок	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше	все характеристики нарушены	

		вращение 720*	вращение 360*	вращение 360*		
		натяннутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	натяннутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии			

Таблица 26. Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 5-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3			
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30			
3	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	Не более 10,0			
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130			
5	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.	Кол-во раз	Не менее 3			
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3			
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6			
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6			
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6			
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5			
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1			
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1			
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5			
II.Техническая подготовленность						
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы				
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно	
1.	Переворот вперед	Выполнено удержание ноги в вертикальном положении при приземлении в мост, плечи находятся на одном уровне, натянута стоп, коленей.	Нарушено равновесие, нет удержания ноги при приземлении в мост.	Нарушена симметрия плеч, выворотность, нет удержания ноги.	Нарушены все характеристики	

		рук, выворотность.				
2.	Мах ногой вперед (баланс) с захватом (правая\левая) с удержанием 8 с.	Баланс, натяннутость (бедро, голень, стопа), выворотность	Нарушена выворотность	Нарушена выворотность, натяннутость	Нарушены все характеристики	
3.	Мах ногой назад, вертолет (правая\левая)	Баланс, натяннутость (бедро, голень, стопа), выворотность	Нарушена выворотность	Нарушена выворотность, натяннутость	Нарушены все характеристики	
4.	Шпагат Продольный с на провисанием ведущую ногу	Касание пола тазом натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	Провисание не менее 20 см от опоры, недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	Провисание менее 20 см от опоры, недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	Нарушены все характеристики	
5.	Алестгон Комбинация: 4 полных вращения, 4 смены точки, остановка в и.п.	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натяннутость баланс корректная четкая остановка	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс натяннутость	баланс	Все характеристики пируэта нарушены	
6.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	Все характеристики прыжка нарушены	

7.	Си-джамп поворотом с	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	Все характеристики прыжка нарушены
8.	Гранд жете места *обязательно в продольный шпагат вперед на каждую ногу (чередую) с	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
9.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
10	2 тура, мах в боковом равновесии (без помощи рук)	вращение 720* натянутость, выворотное положение бедра, соблюдение бокового равновесия	вращение 360* натянутость, выворотное положение бедра, некорректно выполнено боковое равновесие	вращение 360*	все характеристики нарушены

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования спортсмена. По итогам 2 этапа спортивной подготовки, спортсмены должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта чир спорт; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта чир спорт, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по чир спорту (при наличии); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к

оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (ГНП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

Программа углубленного медицинского обследования

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

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

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Союза чир спорта и черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.su>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Сайт «Про черлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheer-sport.ru>.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

«План физкультурных и спортивных мероприятий» формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.