

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Принято на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
Протокол № 3 от 07.09.2023

Утверждено приказом
директора МБУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
№ 98-ОД от 07.09.2023

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

**Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Пермь
2023**

Сенчурин С. В.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этап совершенствования спортивного мастерства / Сергей Сенчурин. – Пермь, 2023. – 84 стр.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» рассчитана на обучение и подготовку спортсменов, занимающихся в группах спортивной подготовки МБУ ДО «Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми. Программа содержит нормативные требования к этапам спортивной подготовки, тренировочным и соревновательным нагрузкам, программный материал для практических занятий, комплексы контрольных упражнений для оценки возможности зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки.

Программа предназначена для применения в качестве директивного документа МБУ ДО «Спортивная школа «Киокушинкай» при организации спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	...5
ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	...6
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	...6
Объем Программы	...6
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	...7
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	...9
Годовой учебно-тренировочный план	...10
Календарный план воспитательной работы	...11
План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	...13
Планы инструкторской и судейской практики	...13
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	...14
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	...20
Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	...20
Оценка результатов освоения Программы	...22
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	...22
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»	...28
Общая физическая подготовка (все этапы подготовки)	...28
Специальная физическая подготовка	...29
Этап начальной подготовки, период до года	...29
Этап начальной подготовки, период свыше года	...29
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет	...30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет	...30
Этап совершенствования спортивного мастерства	...30
Упражнения для развития равновесия (все этапы подготовки)	...30
Хореографическая подготовка	...31
Техника выполнения пируэтов	...33
Техника выполнения лип-прыжков	...41
Комплексы прыжков для программ «перформанс» и «чирлидинг»	...45
Обучение акробатике	...50
Этап начальной подготовки, период до года	...50
Этап начальной подготовки, период свыше года	...50
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет	...51
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет	...51
Этап совершенствования спортивного мастерства	...52
Базовые элементы технической подготовки	...53
Базовые положения тела и рук	...53

Базовые чир-прыжки	...54
Шпагаты и махи	...55
Станты	...56
Пирамиды	...61
Акробатические элементы	...62
Теоретическая подготовка	...63
Этап начальной подготовки, период до года	...63
Этап начальной подготовки, период свыше года	...64
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет	...64
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет	...66
Этап совершенствования спортивного мастерства	...67
Тактическая подготовка	...67
Психологическая подготовка	...68
Рекомендации по составлению планов-конспектов	...70
Учебно-тематический план	...71
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	...75
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	...76
Материально-технические условия реализации Программы	...76
Кадровые условия реализации Программы	...79
Организационно-нормативные условия реализации Программы	...79
Информационно-методические условия реализации Программы	...80
ПРИЛОЖЕНИЯ	...83
Приложение № 1. План-конспект тренировочного занятия	...83

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России 18.11.2022 № 1016¹ (далее – ФССП), по следующим спортивным дисциплинам: «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский».

Программа не предусматривает подготовку по спортивным дисциплинам «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-хип-хоп-двойка», «чир-хип-хоп-группа», «батон-твирлинг-произвольная программа», «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)», так как обучение по этим спортивным дисциплинам в СШ «Киокушинкай» г. Перми не проводится.

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

¹ Зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022, регистрационный № 71500.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Табл. 1. Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы обучающихся, наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4

Объем Программы

Табл. 2. Количество часов в неделю и в год

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

В процессе реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия, построенные по организационному признаку (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные занятия, построенные в зависимости от степени освоения материала (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные);
- учебно-тренировочные мероприятия (табл. 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);
- иные виды (формы) обучения: моделирование, контрольные занятия, квалификационные экзамены.

Табл. 3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

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

Табл. 4. Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Табл. 5. Соотношение видов спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	40-47	35-40	25-30	16-20	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35	20-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	3-4	6-8	8-10
4	Техническая подготовка (%)	10-17	10-17	16-26	20-30	22-34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	8-10	8-10	10-12	5-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-5	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Табл. 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап со- вершен- ствова- ния спортив- ного ма- стерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
		1	Общая физическая подготовка	110	125	156
2	Специальная физическая подготовка	58	93	156	240	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	51	104
4	Техническая подготовка	40	53	133	182	353
5	Тактическая подготовка	5	7	12	28	30
6	Теоретическая подготовка	10	14	16	28	28
7	Психологическая подготовка	8	10	14	24	25
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	8	16
9	Инструкторская практика	-	-	3	8	18
10	Судейская практика	-	-	3	7	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	6	8
12	Восстановительные мероприятия	1	1	4	15	28
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Календарный план воспитательной работы

Табл. 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессиональная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые спортивной школой	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Табл. 8. Антидопинговые мероприятия

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» - общешкольное тематическое мероприятие	май	
	Онлайн тестирование РУСАДА	в течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» - общешкольное тематическое мероприятие	май	
	Онлайн тестирование РУСАДА	в течение года	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена. Семинар.	сентябрь	
	Онлайн тестирование РУСАДА	в течение года	

Планы инструкторской и судейской практики

Табл. 9 Планы инструкторской и судейской практики

Периоды обучения на этапах	Знания и умения учащихся
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До трех лет	Овладение терминологией чир спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе. Овладение обязанностями помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Табл. 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Содержание мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения медицинского обследования на этапах спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Первичное МО	Районная поликлиника	Август-сентябрь	-	-	-	-
Ежегодное углубленное МО	Центр здоровья (для этапа НП), ОФД (для этапов УТ и ССМ)	Апрель-май + перед участием в соревнованиях	Октябрь-ноябрь + апрель-май + перед участием в соревнованиях			
Дополнительное МО	Районная поликлиника (для этапа НП), ОФД (для этапов УТ и ССМ)	После заболеваний и травм, после длительных перерывов в тренировках				
Этапное МО (совмещать с ежегодным углубленным МО)	Центр здоровья (для этапа НП), ОФД (для этапов УТ и ССМ)	Апрель-май + перед участием в соревнованиях	Октябрь-ноябрь + апрель-май + перед участием в соревнованиях			

Текущий контроль	Отдел медицинского и антидопингового обеспечения СШ	Перед каждой тренировкой	
Срочный контроль	Отдел медицинского и антидопингового обеспечения СШ	-	В соревновательный период подготовки к чемпионатам и первенствам страны и мира
Медико-биологический (биохимический) контроль (совмещать с ежегодным углубленным МО)	ОФД	-	Октябрь-ноябрь + апрель-май

Медицинские мероприятия

Медицинское обеспечение тренировочного процесса предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного;
- текущего;
- срочного (включая врачебно-педагогические наблюдения).

Основной целью *первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований* является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (у детей и подростков), функциональных возможностей ведущих систем организма. В обязательном порядке ежегодно оценивается состояние сердечно-сосудистой системы (ЭКГ).

Углубленной формой врачебного наблюдения является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на предупреждение и выявление ранних признаков нарушения здоровья и функционального состояния. Все занимающиеся в спортивных группах обязаны проходить углубленный врачебный осмотр в спортивном диспансере не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием

в соревнованиях. Диспансерные обследования включают помимо необходимых медицинских тестов обследование физического развития по таким показателям, как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки. При необходимости врачебный осмотр выполняется также после соревнований.

Дополнительное медицинское обследование назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Оценивается состояние здоровья и функциональных возможностей систем организма на момент обследования. В случае перенесенных заболеваний и травм выявляются возможные осложнения.

Основная цель *этапного контроля* заключается в определении кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа макроцикла.

Основной целью *текущего контроля* является анализ степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма.

Основная цель *срочного контроля* – оценка срочных изменений функционального состояния ведущих систем организма в процессе тренировки и в ближайшие 2 часа после нее.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологический (биохимический) контроль является компонентом медицинского контроля и исследует биохимические (метаболические) процессы, оказывающие влияние на метаболические состояния организма спортсмена.

Задачами биохимического контроля являются:

- определение состояния здоровья спортсмена;
- определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки;
- оценка направленности физических упражнений и их эффективности;
- оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления;
- установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами;
- выявление перенапряжения организма спортсмена в результате превышения объема и интенсивности тренировок;
- контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена;
- сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для спортсменов высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы);

- принятие решения о целесообразности дальнейших занятий данной спортивной дисциплиной.

В процессе биохимического контроля должна быть получена информация по следующим вопросам:

- достаточны или чрезмерны применяемые физические нагрузки;
- является ли правильным соотношение времени работы и отдыха;
- как протекает адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам;
- как развиваются процессы повышения общей и специальной тренированности спортсмена.

Для биохимического контроля используются биохимические исследования выдыхаемого воздуха, крови и мочи. Также могут проводиться исследования слюны, пота и мышечной ткани.

Обязательные условия биохимического контроля:

- взятие проб до мышечной нагрузки и по ее окончании;
- взятие проб в разные сроки тренировочного процесса (с охватом микроциклов, мезоциклов и макроциклов);
- взятие проб в разные сроки восстановительного периода.

При биохимическом обследовании используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевины, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление СО₂, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества (допинги), выявление которых – задача допингового контроля.

Применение восстановительных средств

Использование восстановительных средств – важный резерв для повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. Успешное протекание восстановительных и адаптационных процессов обеспечивается:

- оптимизацией планирования тренировочной работы;

- направленным применением средств восстановления.

Восстановительные средства используются:

- в период соревнований (после выступления спортсмена, а также в процессе соревнований, перед началом следующего круга);
- в повседневном тренировочном процессе.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психорегулирующие.

Педагогические средства наиболее значимы. К важнейшим из них относятся:

- рациональное планирование многолетнего и годичного тренировочного процесса;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов, включая разгрузочные микроциклы;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- использование активного отдыха и расслабления.

К *медико-биологическим* средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- сбалансированное, разнообразное и своевременное питание;
- полноценный сон;
- физиотерапевтические и гидропроцедуры;
- массаж и самомассаж;
- бальнеотерапия;
- парная баня, сауна;
- посещение бассейна;
- аэризация и др.

К важнейшим *психорегулирующим* средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- приемы мышечной релаксации;
- активационная терапия с применением препаратов, не запрещенных ВАДА;
- специальные дыхательные упражнения;
- различные виды интересного досуга.

Направленное использование восстановительных средств, увязанное с величиной и характером нагрузок, позволяет увеличить объем нагрузок в ударных микроциклах на 10-15% при одновременном улучшении качественных показателей. Систематическое применение этих средств способствует также повышению функциональных возможностей систем энергообеспечения и приросту специальных физических качеств.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры проводятся сразу после тренировки;

б) средства глобального воздействия применяются до локальных процедур;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления применяется не более трех разных процедур.

Использование восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях используются отдельные локальные средства.

Конкретные планы восстановительных мероприятий разрабатывает тренер совместно с врачом исходя из поставленных задач подготовки. Планы составляются как для отдельных спортсменов, так и для команды.

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.

2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, солевых растворов).

3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.

4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.

5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).

6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «чир спорт»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «чир спорт»;
 - овладение основами техники вида спорта «чир спорт»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - получение общих знаний об антидопинговых правилах;
 - соблюдение антидопинговых правил;
 - принятие участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - получение уровня спортивной квалификации (3-го юношеского спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
 - укрепление здоровья.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «чир спорт»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «чир спорт»;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «чир спорт» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;

- изучение антидопинговых правил;
 - соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - формирование навыков соревновательной деятельности;
 - принятие участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принятие участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получение уровня спортивной квалификации (3-го спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на период учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда КМС), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
 - укрепление здоровья.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
 - овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
 - выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - закрепление и углубление знания антидопинговых правил;
 - соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 - достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы происходит на основе:

- анализа выполнения контрольно-переводных нормативов по физической подготовке;
- анализа теоретических знаний обучающихся (в соответствии с перечнем вопросов для теоретической подготовки);
- анализа результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях;
- анализа получения обучающимися спортивных разрядов;
- анализа состояния здоровья обучающихся;
- анализа знания и соблюдения обучающимися антидопинговых правил.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Табл. 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»						
2.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-

2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			10			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»						
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее			
			3			
3.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	количество раз	не менее			
			10			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее			
			1			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»						
4.1.	Прыжок в высоту за 30 с	количество раз	не менее			
			10			
4.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее			
			90			
4.3.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата.	градус	не менее			
			135			
4.4.	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата.	градус	не менее			
			135			

Табл. 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			9.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»				
2.1.	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			6.10	6.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»				
3.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
3.2.	Исходное положение – 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	
3.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			6	
3.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол».	количество раз	не менее	
			6	
3.5.	Исходное положение – 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	

3.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	количество раз	не менее	
			1	
3.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»				
4.1.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с.	количество раз	не менее	
			18	
4.2.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
4.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
4.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения.	с	не менее	
			3	5
4.5.	Стойка на голове. Фиксация положения.	с	не менее	
			3	
4.6.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			5	-
4.7.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			-	5
4.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	-
4.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Табл. 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»				
2.1.	Бег на 1500 м	мин. с	не более	
			8.20	8.55
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок «той-тач»). Выполнение в темпе.	количество раз	не менее	
			3	
3.2.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	не менее	
			4	
3.3.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног.	с	не менее	
			1	
3.4.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
3.5.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол».	количество раз	не менее	
			8	

3.6.	Исходное положение – 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	
			10	
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	количество раз	не менее	
			1	
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»				
4.1.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с.	количество раз	не менее	
			22	20
4.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с.	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
4.4.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	не менее	
			11	
4.5.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения.	с	не менее	
			5	7
4.6.	Стойка на руках. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	3
4.7.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			5	-
4.8.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			-	5
4.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами.	градус	не менее	
			135	-
4.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

Общая физическая подготовка (все этапы подготовки)

Строевые упражнения. Строй, строевые упражнения и команды. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба. Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная.

Бег. Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег с вращениями. Челночный бег.

Прыжки. Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на $90^\circ/180^\circ/360^\circ$; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

Метания. Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

Ловля. Ловля теннисного мяча. Ловля набивного мяча. Ловля мяча после вращения. Ловля мяча после кувырка.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена положения: упор присев – упор лежа. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами.

Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие. Равновесие на малой опоре.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, лежа на спине, в прыжке. Перекаты на спине в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены. Стойка на руках в середине зала. Ходьба на руках. Переворот в сторону («солнце»). Сальто вперед с разбега на горку матов. Гимнастический мост. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, турнике.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий. Передача мячей по колоннам. Салочки. «Петушиный бой». Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, баскетбол.

Упражнения на выносливость. Кроссовый бег, лыжи, плавание, велосипед.

Упражнения на гибкость и растяжку. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны. Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

Упражнения на расслабление. Встряхивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки, период до года

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Игротанцы.

Этап начальной подготовки, период свыше года

Упражнения для улучшения осанки.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика).

Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.

Упражнения для развития координации.

Элементы ассиметричной гимнастики.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Закрепление устойчивости.

Упражнения для развития координации.

Развитие выразительности поз.

Экзерсис на полупальцах на середине зала.

Усложнение построений.

Начало изучения пируэтов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений.

Выработка устойчивости на полупальцах.

Усложнение построений.

Дальнейшее освоение техники пируэтов.

Упражнения для развития координации.

Продолжение работы над пластичностью и выразительностью рук, их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Работа над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения с использованием элементов повышенной сложности.

Упражнения для развития координации.

Поддержание высокого темпа занятия под сложное музыкальное сопровождение.

Упражнения для развития равновесия (все этапы подготовки)

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища.

Упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне).

Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).

Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты).

Фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

Хореографическая подготовка

Школа подготовки чирлидеров отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Под хореографической подготовкой чирлидеров понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореографическая подготовка направлена на:

- совершенствование координации движений;
- овладение базовыми танцевальными движениями;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц спины и ног.

Хореографическая подготовка проводится в основном на начальном-подготовительном и тренировочном этапах многолетней тренировки. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства хореографическая подготовка проводится в минимальном объеме и носит поддерживающий и корректирующий характер.

Хореография в чир спорте делится на два вида: учебная (формирующая) и постановочная.

Учебная хореография – комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело спортсмена, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов.

Постановочная хореография – танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определенной «лексике» выбранного хореографического жанра или танцевального направления.

Если задача тренера – поставить танцевально-спортивную вариацию, соответствующую спортивным правилам, наработать базу, дать динамику, найти индивидуальный имидж пары или группы, развить артистизм и эмоциональность, подготовить к выступлениям на турнирах и конкурсах, то задача спортивного хореографа несколько иная. Спортивный хореограф работает в первую очередь на улучшение спортивного результата спортсменов и престиж тренера. На него ложится самая «грязная» работа:

- научить спортсменов вытягивать стопы, колени, правильно работать мышцами своего тела;
- растянуть мышцы и связки спортсменов для «шпагатов», махов и высоких «киков»;
- научить спортсменов держать баланс на определенных точках стопы и контролировать свой позвоночник;
- научить спортсменов чувствовать каждую клеточку своего организма, знать анатомию, эффективно использовать возможности человеческого тела.

В спортивной хореографии применяются локальные и общие (комплексные) программы.

Локальные программы – комплексы упражнений на одну группу мышц либо одно координационное качество, например:

- растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);

- постановка корпуса, укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;

- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни, синхронность рук, объем и выразительность);

- разработка коленей и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);

- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);

- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений – пируэтов, шане, спиральных поворотов и т.д.);

- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);

- энергетика танца (взаимодействие в паре и группе, синхронность, распределение танца в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы включают:

- силовой тренинг общей направленности (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);

- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, прокачка пресса и спины);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, прокачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);

- классическая хореография;

- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;

- основы джаз-модерн хореографии (балансировка центров, «изоляция», разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема).

Техника выполнения пируэтов

Пируэт как элемент классического танца

Пируэт – один из сложных элементов программы «перформанс». Пируэт – это вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°. Пируэт вносит в танец виртуозность, поэтому его исполнение не терпит никакой приблизительности и упрощенности, иначе он теряет свой смысл.

Впервые пируэт стали использовать артисты балета. Пируэт имеет многовековую историю, которая берет начало в эпоху Возрождения во Франции. С тех пор были созданы французская, итальянская и русская школы классического танца.

К изучению пируэта следует подходить, освоив основы классического танца. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце является крепкая постановка корпуса, от начальных *plie*, которые рекомендуется изучать с I позиции, более трудной для начинающих, но приучающей к собранности корпуса. Усилия должны быть направлены на выработку *aplomb*. В дальнейшем *aplomb* становится фундаментом для туров.

Необходимо начинать обучение «из корпуса», ибо танец «из корпуса» обеспечивает надежную опору и артистическую окраску *pas*.

Очень важна также правильная постановка рук. Любая школа классического танца заботится прежде всего о ногах: добивается выворотности, большого шага, крепости пальцев. Однако рукам следует уделять не меньше внимания. Руки должны не только завершать художественный облик танцовщицы, быть выразительными, но и активно помогать в больших прыжках и особенно в турах.

Стремительность туров, стальной *aplomb* корпуса, благородные и выразительные движения – все это достигается упорным и кропотливым трудом в овладении хореографией.

Обучение пируэтам начинается с самых простейших:

- скрестный поворот на 360°;
- повороты с переступанием на носках;
- поворот на 180° и 360° шагом на носок;
- поворот тур лян – медленный поворот перемещением пятки опорной ноги.

Простые пируэты не требуют владения какой-либо специальной техникой движения. Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела.

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуются в дальнейшем для выполнения более

сложных форм. Также следует научить детей переносить тяжесть тела на одну ногу и четко заканчивать пируэт.

Исходное положение: сомкнутая стойка на носках, руки в стороны или на поясе. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на одной ноге. После поворота на 180° , когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка отрывая маховую ногу от пола, чтобы не помешать вращению, повернуться еще на 180° (т. е. вернуться в исходную позицию), ноги плотно сомкнуты. Туловище и голова прямо. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный или разноименный пируэт.

Тренер должен строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранением «стержня устойчивости» на опорной ноге.

При завершении обычно проявляются ошибки, характерные для всех пируэтов:

- схождение с места;
- изгибы и наклоны туловища;
- сгибание ноги и т.п.

Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Поэтому правильное, качественное выполнение этой формы простого пируэта застрахует спортсменов от всех перечисленных ошибок и недостатков в обучении последующим пируэтам.

Поворот на двух ногах переступанием

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180° .

Исходное положение: боком к основному направлению, правая рука во 2-й позиции, левая в сторону, смотреть вправо.

Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой руки в сторону выполнить поворот на 180° . Приставить левую ногу в сомкнутую стойку на носках, взгляд не меняет своего направления.

Пируэт – вращение по продольной оси тела

Человек в вертикальном положении представляет собой неустойчивое тело. Поэтому ему необходима крепость суставно-связочного аппарата для поддержания апломба.

Тренер может помочь спортсмену составить схему внутреннего действия, то есть того, что спортсмен должен чувствовать во время выполнения элемента. Во время вращения это ощущение тела как стержня, затем снятие напряжения в свободных конечностях, чтобы облегчить движение тела по инерции.

Пируэт как основной элемент программы «перформанс»

Пируэты и прыжки – элементы программы, которые создают сложность выступления, его виртуозность. Поэтому необходимо их выполнять на высоком уровне.

В программу обычно включаются сразу несколько пируэтов, например, джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко». Включение в программу сложных пируэтов («фуэте», «гранд-пируэт», «флажок») может быть, только если они отработаны и выполняются всеми участниками. Этого требует программа соревнований.

Пируэт может занимать любое место в программе. Им программа может быть начата, продолжена и завершена. Пируэты в движении могут служить для осуществления перестроений.

Пируэт хорошо сочетается со многими чир-движениями, элементами разных танцевальных стилей.

Простые пируэты можно сочетать с прыжками, например, тур-пике и лип-прыжок или тур-пике и «девятка».

Перед выполнением сложных пируэтов спортсменам необходима пауза в движениях, чтобы они смогли занять необходимое исходное положение. Нецелесообразно выполнять сложные чир-прыжки и сложные пируэты в сочетании.

В отличие от балета в чир спорте нет пируэтов с очень большим количеством туров. Программа в чир спорте насыщена многими элементами, поэтому пируэт исполняется до 8 туров.

Другой важный показатель программ – динамичность – создается высокой скоростью вращений.

Обучение пируэтам

Прежде чем начать обучение пируэтам, нужно сначала дать ученикам «базу», т.е. основы физической и технической подготовки. Перед обучением пируэтам тренер развивает и закрепляет у спортсменов *силу мышц ног и голеностопа*.

Силу мышц ног и голеностопа обычно укрепляют с помощью общефизических упражнений, например, выполняя «пистолет». Стоя боком и опираясь на опору одной рукой (другая в сторону) присесть на всей стопе одной ноги, рывком стать. Когда ребенок овладел упражнением у опоры, можно давать его уже и без опоры.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина – быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения. Осваивается важное умение специфического движения головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Поначалу детям трудно держать пятки вместе. Фразы типа «пятки должны быть сомкнуты» или «представьте себе, что у вас пяточки склеились» не всегда эффективны. Можно использовать так называемый регулятор движения, попросив детей зажать пятками снятую с ноги чешку.

Пируэт шагом на носок

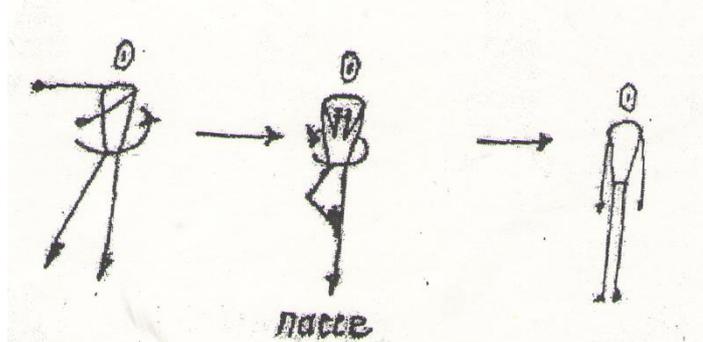
По структуре выполнения схож с такими пируэтами, как «карандаш», «джаз-пируэт», «тур-пике».

Джаз-пируэт

Обучение начинается с поворота тела на 180° шагом на носок, маховая нога в положении «пассе» (формируются очень важные умения, связанные с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу сохранением устойчивости во время пируэта).

Исходное положение: правым боком к основному направлению, правая нога в сторону на носок, правую руку в 1-ю позицию, левую – в сторону, голову направо.

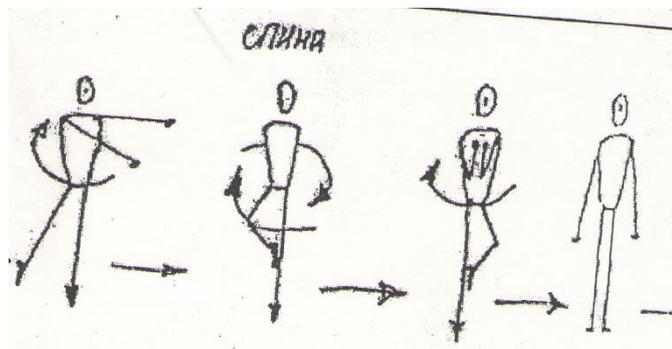
«И» – переводя правую руку в сторону; «раз-два» – шагом на правую выполнить поворот направо на 180° , маховую ногу согнуть к щиколотке сзади, руки в 1-ю позицию; «три-четыре» – приставить ногу, стойка на полупальцах; «пять-шесть-семь-восемь» – то же в другую сторону.



При пируэте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в исходное положение и повторяется с той же ноги. В серии выполнять от 2 до 8 пируэтов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.

Тур-пике

После освоения «джаз-пируэта» можно переходить к «тур-пике». Это серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу. Помимо того, что пируэтов должно быть более одного, сложность в его освоении связана не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их; при этом осуществляется контроль за направлением взгляда. Чтобы научить детей фиксировать взгляд, целесообразно использовать ориентиры и обучать поворотам сначала не на одной ноге, а на двух переступанием.



Исходное положение: правым боком к ориентиру, корпус наполовину развернут, правая рука направлена вперед, левая в сторону, правая нога на носок, взгляд фиксирован на ориентир, голова вправо.

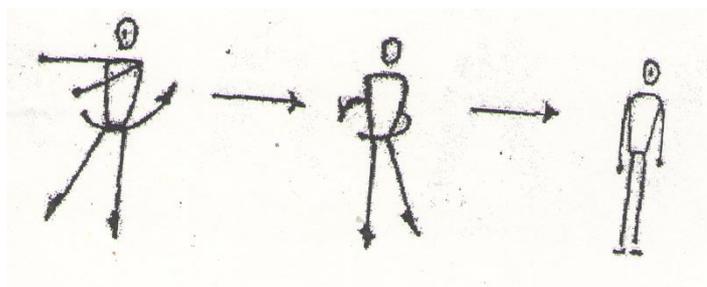
«Раз» – шаг на правый носок, левую ногу в «пассе» к правой, руки переходят в 1-ю позицию, поворот на 180°, голова отстает от движения плеч (до последнего, насколько это возможно).

«Два» – довершаем пируэт до 360°, ноги в сомкнутую стойку на носках, быстрым движением головы, опережающим плечи, фиксируем взгляд снова на ориентир, руки вперед, корпус наполовину развернут.

«Три-четыре» – повторить то же, с той же ноги (серия не менее 3 пируэтов).

Карандаш

Обучение пируэту «карандаш» проходит по той же схеме, что и обучение элементу «джаз-пируэт», с единственной разницей в положении свободной ноги, которая отводится в сторону на 45°, руки произвольно, либо взмахом поднять в 3-ю позицию, либо держать в 1-й позиции, либо в стороны.



Очень эффектно смотрится этот пируэт на полусогнутой ноге, руки по диагонали параллельно свободной ноге.

Аттитюд

Выполнение подобных пируэтов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Также для выполнения этого элемента необходима растяжка.

Пируэты могут быть разноименные и одноименные. Подходы перед пируэтом значительно варьируются: с шага, из выпада, из 4-й позиции, полуприседа и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных пируэтов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед пируэтом. Спортсменка крадет градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса (отрывание пятки от пола). Средствами борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

Для того чтобы почувствовать правильное положение ног, следует обучать позу аттитюд сначала у опоры. Основой красивого аттитюда является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того чтобы удержать это положение, нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. «Стержень устойчивости - позвоночник» - писала А. Я. Ваганова в книге «Основы классического танца», - «... Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень».

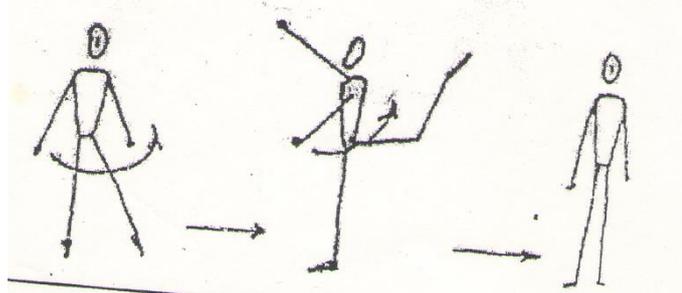
Техника исполнения пируэта «аттитюд» из выпада на 180°

Подготовительное упражнение из исходного положения выпад на правую (левую) назад на носок, правая рука в 1-ой позиции, левая в сторону.

«И» – слегка наклонить корпус вперед и повернуть его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону.

«Раз-два» – отрывая левую ногу от пола, встать на носок и выпрямить колено правой ноги, выполнить поворот на 180°.

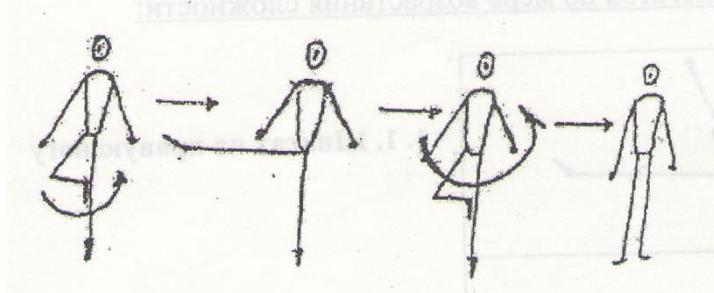
«Три-четыре» – основная стойка.



Следующий этап в обучении этому пируэту – поворот тела на 360°, 540°, 720° и т.д. Очень важно научиться дозировать форс, т.е. выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой. Овладение этим приемом свидетельствует о высокой степени совершенства.

Фуэте

Фуэте (от франц. – хлестать) – поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого маховая нога из положения «пассе» делает мах.



Подготовительное упражнение. Исходное положение: корпус развернут в пол-оборота к основному направлению, ноги в 5-й позиции (или в 3-й позиции), руки в подготовительном положении.

«И» – полуприсед в том же положении.

«Раз» – подъем на высокие полупальцы левой ноги с одновременным доворотом корпуса прямо, правая нога приходит в положение «пассе». Руки энергично поднимаются в 1-ю позицию, голова прямо.

«И» – правая нога ставится в 4-ю позицию сзади, левая спускается с полупальцев и одновременно выполняется полуприсед на обеих ногах. Левая рука открывается во 2-ю позицию, правая – в 1 позиции.

«Два» – подъем на высокие полупальцы левой ноги, правая нога в положении «пассе». Руки собираются в 1-ю позицию.

«И» – полуприсед на опорной ноге, одновременно правая нога открывается в сторону на 45° или 90° , руки раскрываются в стороны, голова прямо.

Освоив подготовительное упражнение, следует переходить к изучению самого пируэта, где:

«И» – подъем на опорной ноге с одновременным исполнением поворота на 360° за маховой ногой (в дальнейшем каждый поворот может исполняться на 720°).

«Раз» – полуприсед на опорной, рабочая раскрывается в сторону на 45° или 90° , руки в стороны.

«И» – поворот на 360° за маховой ногой в положении «пассе».

«Два» – полуприсед на опорной.

Солнышко

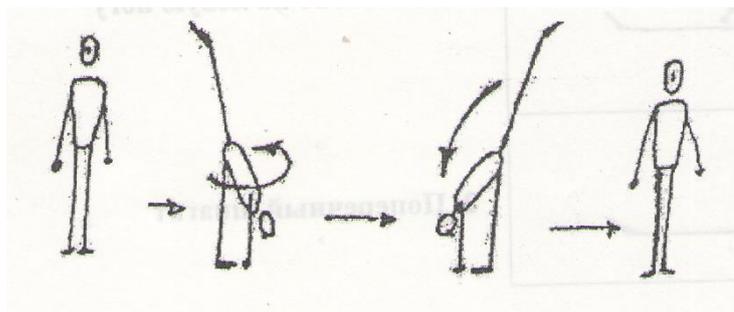
Пируэт с переводом корпуса. Обучение возможно только после развития у детей вестибулярного аппарата, гибкости и координации.

Подготовительные упражнения:

- махи назад (вертикальный шпагат) возле опоры (держаться руками за нижнюю рейку);

- махи назад без опоры (до положения «шпагат»), руками сначала опираться о пол, затем исключить опору;

- шпагаты на левую и правую ногу;
- обучение выполнения руками полного круга в вертикальной плоскости (можно сначала рисовать круг руками по стене).



Для исполнения самого пируэта соединить подготовительные упражнения.

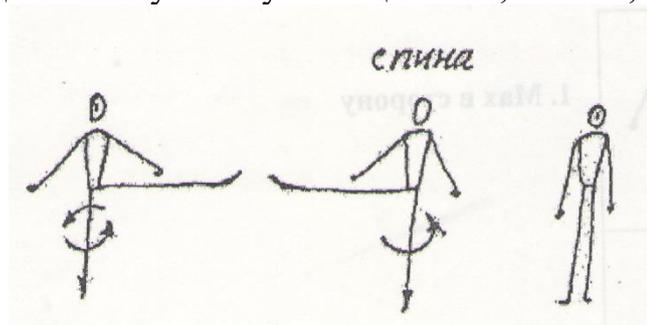
Исходное положение: стоя прямо к основному направлению, руки вверх (или только одну руку, например, правую), правая нога вперед на носок.

«Раз» – шагом на правую ногу, левой мах в вертикальный шпагат, руки проходят возле пола, не касаясь его.

«Два» – руки и левая нога, довершают полный круг, возвращение в И.П., поднимаем корпус, напрягая спину, тянемся за руками, смотрим на кисти рук.

Гранд-пируэт

Гранд-пируэт – сложный по технике выполнения пируэт. На начальных этапах обучения такие пируэты, как правило, не выполняются. Спортсмен должен иметь крепкую «базу» умений и физической подготовленности, достаточную силу мышц спины, голени, стопы, бедра.



Подготовительное упражнение возле опоры: пружинные движения на опорной ноге, свободная нога открыта в сторону на 90°. Из полуприседа подниматься на носок опорной ноги (несколько раз на каждой ноге).

Затем следует обучать повороту на 180°.

Исходное положение: левая нога вперед на носок, левая рука во 2-й позиции, правая в сторону.

«Раз» – шагом на левую ногу, правую открыть в сторону горизонтально, левую руку открыть в сторону, выполнить поворот налево на 180°.

«И» – полуприсед на опорной ноге, свободную ногу удерживать горизонтально, руки в сторону.

«Два» – пружинным движением подъем на высокие полупальцы опорной ноги, свободная в том же положении, выполнить поворот на 180°.

Освоив поворот на 180°, следует переходить к повороту на 360°, т.е. на «раз» и «два» и корпус доворачивается на 360°.

Гранд-пируэт выполняется, как правило, несколько раз.

Техника выполнения лип-прыжков

Лип-прыжки и их значение в программе «перформанс»

Прыжки – один из наиболее ярких элементов в чир спорте и одновременно один из сложных видов движений, требующий отличной физической и технической подготовленности.

Одними из обязательных элементов в программе «перформанс» являются лип-прыжки.

Лип-прыжки – это танцевальные прыжки с одной ноги.

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в чир спорте не ограничено. Это объясняется тем, что факторов, определяющих формы прыжка, довольно много, а возможность различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа разнообразных движений. Наиболее распространенные варианты лип-прыжков представлены ниже по мере возрастания сложности:

1) Высокий лип вперед: выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

2) Высокий лип в сторону: выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

3) Переменный лип: выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.

4) Переменный лип с переходом в той-тач: выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45° и выполнение прыжка той-тач.

Все эти прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также поза полета. Остальные признаки могут быть выражены не так определенно.

Таким образом, лип-прыжки служат не только обязательными элементами перформанс-программы, но и являются отличным украшением

выступления, придают ему зрелищность и красоту за счет своего разнообразия.

Методика обучения технике выполнения лип-прыжков. Фазы прыжков, подготовительные и подводящие упражнения.

В технике прыжков различают четыре фазы:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Таким образом, лучше всего изучать технику прыжков методом расчлененно-целостного упражнения: сначала все элементы техники разучиваются по отдельности, потом соединяются вместе.

Разбег – подготовка к отталкиванию. Разбег выполняется на носках. Бег на носках позволяет быстрее развить скорость, используя рессорное свойство стопы. Для разбега применяют танцевальные шаги: галопа, польки, вальса и т.д. Но, как правило, для разбега принято применять галоп.

Последний шаг разбега должен быть несколько удлиненным по сравнению с предыдущими: он представляет собой своеобразный наскок. Его особенность в том, что он включает в себя действия замаха.

Подводящие упражнения:

- галоп на шагах (противоположная рука и нога, другая рука в сторону);

- галоп с подпрыгиванием;
- галоп с подпрыгиванием на скорость;
- галоп с имитацией выноса ноги вперед.

Распространенные ошибки:

- неопределенное положение рук при разбеге;
- постановка ног на всю стопу;
- бег на полусогнутых ногах;
- развертывание стоп сильно наружу;
- излишнее напряжение мышц туловища.

Отталкивание – выпрямление толчковой ноги, отделяющее тело от места опоры. Этому также способствуют движения свободных конечностей (рук, маховой ноги). Толчок должен быть энергичным, коротким и акцентированным.

Эта фраза связана с мощной взрывной работой практически всего мышечного аппарата. Именно в этой фазе телу спортсмена сообщается движение вверх от опоры, от интенсивности которого зависит в конечном итоге высота прыжка и его длительность.

При отталкивании, у спортсмена происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног (ноги) в коленных и тазобедренных суставах (разгибание). Одновременно с этим свободные звенья могут совершать взмах вверх, который также весьма важен, как фактор увеличения мощности прыжка. Такое маховое движение может

совершаться как руками, так и (при отталкивании одной ногой) свободной ногой. Таким образом, чем быстрее и синхроннее выполняются все упомянутые действия, тем быстрее отталкивание в целом и тем выше его эффект.

Подводящие упражнения:

1) Подъем со стопы на носок (правая нога).

2) И. п.: стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги вместе.

3) И. п.: стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги врозь правой (левой). То же самое упражнение, но помогая при этом маховым движением рук.

4) Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги вместе.

5) Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги врозь правой (левой).

Распространенные ошибки:

- отталкивание со всей стопы;
- отталкивание с согнутых ног;
- нет выпрыгивания;
- нет взмаха руками.

Полет – безопасная часть движения. Действия спортсмена в этот момент представляют собой основную цель всего движения, определяют его техническую сложность и внешнюю эффективность.

Фаза полета длится с момента отрыва от опоры до момента приземления, характеризуется высотой и продолжительностью, которые зависят от угла вылета, силы толчка, скорости вылета. В фазе полета принимается и фиксируется форма прыжка. Переходя в безопорное положение, спортсмен в полете совершает движения, которые позволяют ему принять целевую позу. Фиксация целевой позы может быть выделена лишь условно. Четкая фиксация какой-либо позы в полете хотя бы на 0,15-0,20 секунды – редкое явление. Чаще роль фиксации играет замедленное изменение позы в зоне максимальной высоты полета. Возможность задержки позы на взлете находится в прямой зависимости от мощности, высоты прыжка. Чем выше прыжок, чем дольше полет, тем больше возможностей эффектно зафиксировать в полете красивую позу. В этом смысле критерием качества прыжка может служить длительность его безопорной фазы. Исследования показывают, что обычно длительность полета при высоких прыжках равна примерно 0,5 секунды. Наиболее высокими бывают прыжки с наскока, средними по высоте – прыжки с места, менее высокими – прыжки с разбега. Последнее объясняется тем, что прыжок с разбега в чир спорте обычно делается не «стопорящим» (что дало бы максимальные высоту и время полета), а с продвижением вперед. В этих условиях высота взлета бывает сравнительно небольшой.

При выполнении упражнений, отталкиваясь ногами от пола и выпрыгивая вверх, имитировать положение ног в воздухе. Положение ног

зависит от сложности выполняемого прыжка. После отталкивания в фазе полета руки меняют свое положение на противоположное.

Подводящие упражнения:

- 1) Разбег, отталкивание, имитация прыжка (шпагат).
- 2) Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, ноги вместе.
- 3) Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, имитация прыжка (шпагат).
- 4) Слитное выполнение разбега, отталкивания, прыжка. При этом прыжок выполняется в высоту и в длину, с широким раскрытием ног в шпагат.

Распространенные ошибки:

- нет вылета вверх;
- нет вылета в длину;
- руки не меняют свое положение;
- ноги принимают неправильное положение.

Приземление – осуществляется перекатом с носка на всю стопу в мягкий эластичный полуприсед. Приходя на опору, следует смягчить приземление. Для этого спортсмену, приземляясь с носка, тут же с напряжением следует опускаться на всю стопу, а затем последовательно сгибать ноги (ногу) в коленных, тазобедренных суставах, часто добавляя к этому смягчающее сгибание туловища, при этом руки опускаются вниз. Физический смысл всех этих движений заключается в том, что мягкое последовательное сгибание тела на опоре снижает отрицательное ускорение, которое возникает в момент прихода на опору, и тем самым резко ослабляет удар. При выполнении серии прыжков фаза приземления служит одновременно и подготовительной фазой для следующего прыжка.

Подводящие упражнения:

- 1) Встать на носки и опуститься на всю стопу, сгибая последовательно ноги сначала в коленном, затем в тазобедренном суставах.
- 2) Подпрыгнуть, приземлиться с носок на всю стопу.
- 3) Разбег, толчок и приземление с носок на всю стопу.
- 4) Разбег, отталкивание, имитация прыжка, приземление с носок на всю стопу.
- 5) Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, приземление с носок на всю стопу.
- 6) Разбег, отталкивание, прыжок в полную силу, приземление с носок на всю стопу.

Распространение ошибки:

- приземление на всю стопу;
- приземление на прямые ноги.

После того, как будут разучены все вышперечисленные фазы техники выполнения прыжка, следует соединить воедино все разученные действия. Необходимо помнить, что прыжок выполняется с взрывного разбега, отталкиваясь одной ногой, посылая свободную ногу вперед-вверх как при прыжке через препятствие. Маховые движения руками носят относительно свободный характер и зависят от внешнего оформления

прыжка. В полете желательно как можно шире развести ноги и стремиться по возможности зафиксировать позу полета. Приземление происходит на маховую ногу, с выраженной амортизацией и с сохранением продвижения вперед.

Для эффективного выполнения прыжка следует хорошо подготовить мышцы. Этому способствуют подготовительные упражнения:

- 1) Разминка мышц тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (приседы, подъемы на носки, на пятки, махи ногами, выпады и др.).
- 2) Упражнения на растяжку (шпагаты).
- 3) Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед.
- 4) Общая разминка всего организма (наклоны, вращения и т.д.)

Комплексы прыжков для программ «перформанс» и «чирлидинг»

Комплексы №№ 1-3 состоят из специально-вспомогательных прыжков и основных прыжков различных структурных групп. Их рекомендуется выполнять в конце подготовительной части тренировочного занятия, отводя для этого 15-20 минут.

Специально-вспомогательные прыжки представляют собой комплексы из 4-6 несложных прыжковых связок. Эти прыжки подготавливают мышцы ног к определенному режиму работы при различных видах отталкивания. Основным требованием при их выполнении является «быстрый отход», т.е. быстрый энергичный толчок. Каждую связку необходимо повторить 2-3 раза.

Прыжки различных структурных групп выполняются с отягощением, равным 3-4% от собственного веса. Такой вес не нарушает структуру основного упражнения, при этом достигается эффект сопряженного взаимодействия средств физической и технической подготовки. Главной задачей при выполнении прыжков является достижение максимальной высоты с фиксацией формы прыжка в полете. Это может достигаться при помощи видимых ориентиров. Ими в спортивном зале могут служить светильники, окна, зеркала, специально начерченные линии на стенах, подвешенные обручи.

Комплексы №№ 4-6 состоят из прыжковых упражнений специальной скоростно-силовой направленности. Их следует выполнять в конце основной части занятий в течение 15-17 минут.

Прыжковые комплексы предусматривают варьирование условий выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания (прыжки в глубину, через препятствия, прыжки на возвышения). Прыжки в глубину являются очень сильным физиологическим раздражителем. Они оказывают глубокое воздействие на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. При их выполнении стимулируется быстрое развитие усилия в мышцах, создается значительный потенциал напряжения, повышающий мощность, а, следовательно, и скорость последующего сокращения.

Прыжки в глубину осуществляют прямую функцию упражнений специальной скоростно-силовой подготовки, так как в большинстве случаев отталкивание при выполнении упражнений приходится выполнять после прыжка или наскока.

Эффективность прыжков через препятствия и на возвышение способствуют напряжению основных мышечных групп разгибателей тазобедренного и коленного суставов, а также сгибателей голеностопного сустава.

Выполняя комплексы, можно, не увеличивая общего времени тренировки, не меняя ее структуру и не превышая обычного количества прыжков, выполняемых в занятиях, повысить эффективность тренировочного процесса. Это создает благоприятные возможности для повышения уровня специальной прыжковой подготовки, от которой зависит спортивное мастерство чирлидеров.

Комплексы №№ 1-3 выполняются под музыку всей группой, комплексы №№ 4-6 – индивидуально без музыкального сопровождения.

Комплекс № 1. Начально-подготовительный этап, период до года

№ п/п	Счет	Описание упражнений	Количество повторений	Методические указания
1	1-8	Прыжки на двух ногах	2	Выполнять прыжки с махом рук, энергично отталкиваясь
	1-8	Прыжки на правой ноге, левая согнута назад		
	1-8	Прыжки на левой ноге, правая согнута назад		
	1-8	Прыжки на двух ногах		
2	1	Прыжок на левую ногу	4	Акцентировать внимание на быстрый отскок на одну
	2	Прыжок на две ноги		
	3	Прыжок на правую ногу		
	4	Прыжок на две ноги		
3	1	Прыжок с двух на левую ногу	4	Выполнять высоко, использовать ориентир
	2	Прыжок шагом на правую ногу		
	3	Прыжок шагом на левую ногу		
	4	Прыжок на две ноги		
4	1-4	Упражнение 3, но с другой ноги	4	Выполнять высоко, использовать ориентир
5	1-2	Шагом левой ноги открытый прыжок	4	Отталкиваться энергичнее, стараться дотянуться до ориентира
	3-4	Шагом правой ноги открытый прыжок		
6	1-3	Три прыжка на левой ноге	4	Прыжок на две выполнять энергично, с быстрым отскоком
	4	Прыжок на две ноги		
7	1-2	Толчком двух прыжок ноги врозь	4	Повторять после небольшого отдыха
8	1 и 2	Разбег три шага	4	Повторять после паузы 2-3 с
	3	Прыжок на две ноги		
	4	Прыжок ноги врозь		

9	1	Прыжок шагом на правую ногу	2	Прыжки выполнять один за другим (поточно), преимущественно в длину
	2	Прыжок шагом на левую ногу		
	3-8	Чередовать эти прыжки		
10		Прыжки (3-4) из произвольной и обязательной программ, включая соединения перед прыжками	2	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощения
11		Прыжки I и II групп трудности	2	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков

Комплекс № 2. Начально-подготовительный этап, период свыше года

№ п/п	Счет	Описание упражнений	Количество повторений	Методические указания
1		И.п.: 6-я позиция, руки на пояс	8	Прыжки выполнять быстро
	1	Прыжок с поворотом направо		
	2	Прыжок в и.п.		
	3	Прыжок с поворотом налево		
2	4	Прыжок в и.п.	1	Сильно отталкиваться вверх при смене положения ног
	1-3	Три прыжка на левой ноге, правая согнута назад		
	4	Прыжок на правую ногу		
3	5-8	То же, что счет 1-4, но с другой ноги	4	Энергично отталкиваясь, выпрыгивать вертикально вверх
	1-2	Скачок с левой ноги		
	3-4	Скачок с правой ноги		
4	1-4	Четыре подскока на двух ногах	4	Прыжки шагом выполнять как можно выше, использовать ориентир
	5-6	Шагом левой ногой прыжок шагом на правую ногу		
5	7-8	То же, что счет 5-6, затем повторить все упражнение, но прыжки шагом выполнить с другой ноги	4	В прыжке, выпрямившись, дотянуться руками до ориентира
	1	Три шага разбега		
	2	Прыжок шагом		
	3	Прыжок на две ноги		
6	4	Прыжок, выпрямившись, руки вверх	2	Прыжки выполнять поточно, преимущественно в длину
	1	Прыжок, касаясь на правую ногу		
	2	Прыжок, касаясь на левую ногу		
7	3-8	Чередовать эти прыжки	9 (два подхода)	Прыжок выполнять из небольшого полуприседа
	1	Прыжок ноги врозь		
	2	Подскок на двух		
	3-4	То же, что счет 1-2		

8		Прыжки (3-4) из произвольной и обязательной программ, включая соединения перед прыжками	2 прыжка, два подхода	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощение
9		Прыжки первой и второй групп трудности различных структур (I, II)	3-4 прыжка, два подхода	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощение

Комплекс № 3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет

№ п/п	Счет	Описание упражнений	Количество повторений	Методические указания
1	1-2	Два прыжка на левой ноге, правая согнута назад	8	Выполнять прыжки быстро, с энергичным отталкиванием
	3-4	То же, что счет 1-2, но с другой ноги		
	5	Прыжки на две ноги		
	6	Прыжок на правой ноге, левая в сторону под углом 45°		
	7	Прыжок на левую, правая в сторону под углом 45°		
2	1-8	Прыжки с ноги на ногу	2-4	Прыжки выполнять вертикально вверх, сильно отталкиваясь
3	1-2	Шагом левой ногой прыжок шагом	3-4	После прыжка шагом энергично оттолкнуться вверх
	3-4	После прыжка шагом с правой ноги в темпе подбивной вперед		
	5-6	Два прыжка на левой ноге с продвижением вперед		
	7-8	Два прыжка на правой ноге с продвижением вперед		
4	1-4	Прыжки шагом в сторону широкие (4 прыжка в соединении)	2	Выполнять прыжки на каждый счет
5	1-2	Шагом левой ногой, махом правой прыжок с поворотом кругом	3-4	После прыжка с поворотом энергично оттолкнуться
	3-4	В темпе подбивной прыжок с левой ноги, сгибая толчковую		
	5-8	Бег назад на носках в и.п.		
6	1-2	Вальсовый шаг с левой ноги	4	Энергично отталкиваться вверх
	3-4	Вальсовый шаг с правой ноги		
	5-6	Прыжок на две ноги		
	7-8	Прыжок с поворотом на 180° или 360° налево (направо)		
7	1-2	Прыжок со сменой ног спереди	8	Энергично отталкиваться до видимого ориентира

8	3-4	Прыжки (3 из произвольной и обязательной программ, включая соединения перед прыжками)		Выполнить с отягощением не менее 3 разновидностей прыжков
9		Прыжки I и II групп трудности	3-4	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков с отягощением

Комплекс № 4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет

№ п/п	Описание упражнений	Количество повторений	Количество подходов
1	Прыжки из полуприседа с доставанием руками подвешенного над головой предмета	8-10	2
2	Прыжки со скамейки на пол с возвращением в и.п.	8	3
3	Три шага, наскок на две, прыжок с доставанием рукой высоко подвешенного предмета	8-10	1
4	Прыжки с продвижением, сгибая ноги	8	2
5	Прыжки на месте с поворотом на 180°, 360°, 540°	8	1
6	Прыжки толчком двух ног в сторону	8	2
7	Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед	8	2
8	Бег на месте, высоко поднимая бедро	32 шага	2

Комплекс № 5. Этап спортивного совершенствования

№ п/п	Описание упражнений	Количество повторений	Количество подходов
1	Прыжки из полуприседа (выполнять быстро)	8	2
2	Прыжки с ноги на ногу (отталкиваться энергично)	32	1
3	Прыжки на одной, другая согнута назад, толчковую ногу в прыжке сгибать до уровня согнутой ноги	8	2
4	Прыжки в глубину с последующим отскоком вверх или прыжки через препятствие	8	2
5	Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед	32	1
6	Прыжки с небольшого разбега толчком одной ноги, наступая на препятствие высотой 20 см	8-12	2
7	Прыжки на месте толчком двух ног: с разведением и сведением ног в полете, со сгибанием ног вперед и назад	8-10	2-3
8	Из стойки на носке одной ноги (другая на опоре на высоте пояса) прыжки вверх с отталкиванием передней частью стопы	8	2

Комплекс № 6. Этап спортивного совершенствования

№ п/п	Описание упражнений	Количество повторений	Количество подходов
1	Серия прыжков на одной, сгибая в полете толчковую ногу	8	4
2	Прыжки из полуприседа с доставанием руками высоко подвешенного мяча или обруча	6-8	2
3	Прыжок на возвышение с последующим спрыгиванием и подскоком вверх	8	2
4	Серия прыжков через препятствие (скамейка, мяч)	8	2

Обучение акробатике

Этап начальной подготовки, период до года

Программа «чирлидинг»

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

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение поп-ту.

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

Стойки: на коленях, на правом/левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, на колене – другая нога согнута в сторону.

Чир-прыжки: так (группировка), стрэдл, херке, хедлер (барьерист), абстракт.

Станты: споттер, флайер, база. Положение флайера в станте. Спуск флаера со станта. Четыре правила споттера.

Пируэты: карандаш, джаз-пируэт.

Простые кричалки.

Виды движений под музыку.

Программа «перформанс»

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

Танцевальные шаги.

Этап начальной подготовки, период свыше года

Программа «чирлидинг»

Медвежий захват. Крэлл.

Пирамиды. Чир-дансы. Акробатические элементы: колесо, рондат, перекидка, фляк. Стойка на бедре войной базы.

Станты: стойка на спине двойной базы (резкий тейба-топ, тейба-топ из коленного баскета).

Пируэты: тур-пик, аттитюд.

Чир-прыжки: двойная девятка, пайк, той-тач, вокруг света.

Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Чир-кричалки с заданной информацией о команде чирлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.п.

Виды движений под музыку.

Программа «перформанс»

Обязательные элементы.

Танцевальные связки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет

Программа «чирлидинг»

Акробатические элементы: рондат-фляк, рондат-фляк-фляк, сальто назад.

Станты: базы из 4 человек, переходы к трем базам, заходы и спуски винтом.

Пируэты: фуэте, солнышко.

Вертикальный шпагат.

Чант-кричалки и чир-кричалки.

Отработка показательных и оригинальных программ «чирлидинг».

Программа «перформанс»

Показательные и соревновательные программы.

Туры: фуэте, в затылку, гранд-пируэт, итальянские.

Упражнения программы «перформанс».

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет

Программа «чирлидинг»

Акробатические элементы: винт, бранш, использование элементов в связке.

Выбросы: сальто, винт, винт американский, блаш.

Программа «перформанс»

Туры: соединение туров в связки.

Танцевальные комбинации: хип-хоп, джаз, фристайл.

Чир-прыжки.

Работа с помпонами.

Показательные и соревновательные программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Программа «чирлидинг»

Увеличение количества комплексов акробатических упражнений, направленных на увеличение гибкости, координационных способностей, мышечной силы. Разнообразие циклических упражнений, направленных на увеличение выносливости.

Совершенствуется пройденный на предыдущих этапах программный материал, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Общий темп занятия ускоряется. Музыкальное сопровождение становится более сложным и разнообразным.

Составляются и используются свободные вариации на базе пройденных акробатических упражнений, стантов и т.д. Спортсменам предоставляется возможность увеличивать скорость исполнения своих вариаций за счет синкопированного движения и сложных технических соединений.

Программа «перформанс»

Показательные и соревновательные программы.

Упражнения программы «перформанс» с увеличением темпа и амплитуды выполняемых движений.

Базовые элементы технической подготовки

Базовые положения тела и рук



Руки на
бедрах



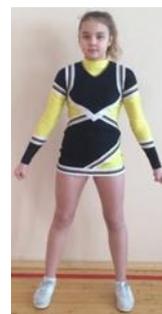
Класп



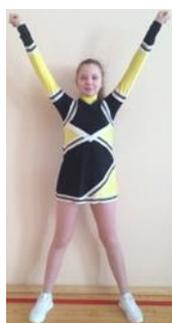
Клэп



Кинжалы



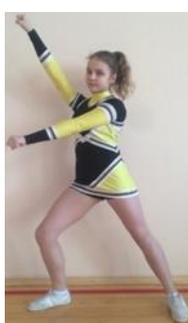
Лоу ви



Хай ви



Хай тачдаун



К



Панч



Л



Лоу тачдаун



Выпад вперед



Ломаное Т



Диагональ



Выпад в
сторону



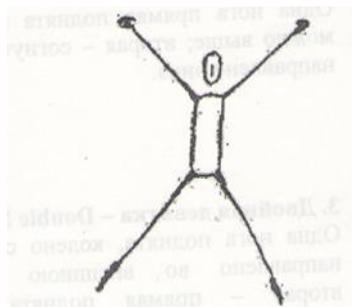
Лук и стрела



Т

Базовые чир-прыжки

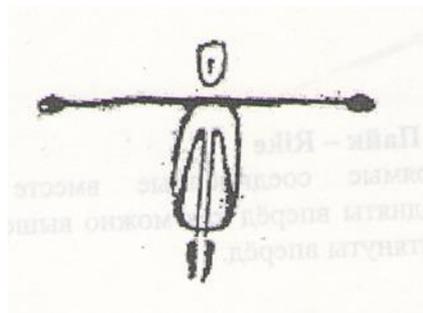
Стрэдл – Straddle.
Прыжок ноги врозь (ноги прямые).



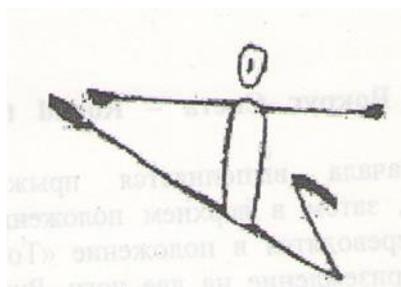
Абстракт – Stag eli double hook.
Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнута и направлено во внешнюю сторону.



Группировка – Tuck.
Ноги подняты вместе, колени максимально согнуты и прижаты к груди.



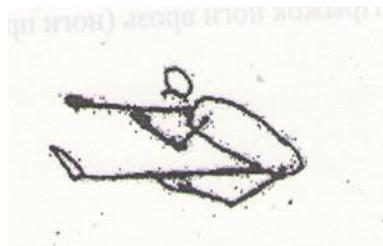
Херки – Herkie.
Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.



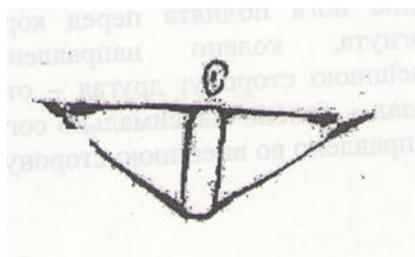
Хедлер (барьерист) – Hurdler.
Одна нога прямая, поднята вверх как можно выше; вторая согнута, колено направлено вниз.



Двойная девятка – Double nine.
 Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону; вторая прямая, поднята вперед горизонтально, параллельно полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку.



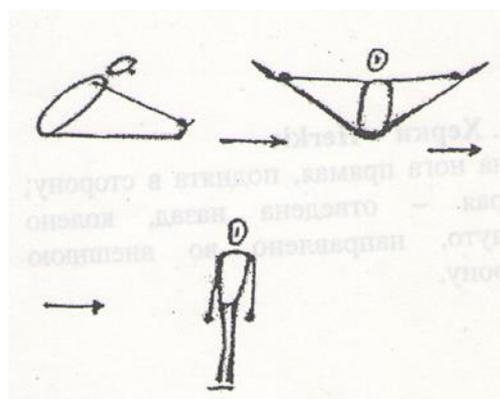
Той тач – Toe touch.
 Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант).



Пайк – Pike.
 Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед как можно выше. Руки подняты вперед.

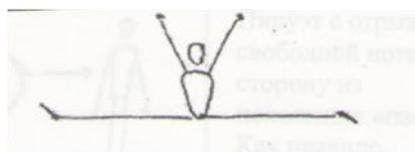


Вокруг света – Round the world.
 Сначала выполняется прыжок «пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «той тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.

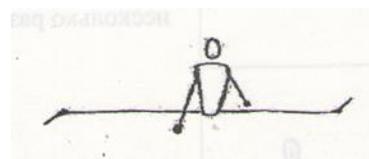


Шпагаты и махи

Шпагат на правую ногу



Шпагат на левую ногу



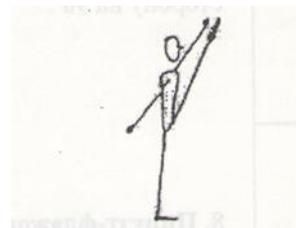
Поперечный шпагат



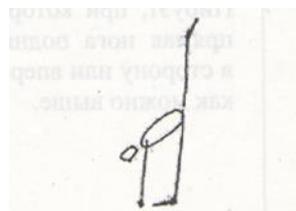
Мах в сторону



Мах вперед



Мах назад (вариант – вертикальный шпагат).



Станты

Станты – поддержки, выполняемые минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Примеры действий базовых спортсменов при выполнении стантов

1) Навыки взбирания – Climing skill:

- заход в стойку на плечах одиночной базы;
- стойка на внешней стороне бедра;
- боковая стойка на бедре (с либерти флажком);
- стрэдл на плечах базы;
- угол.

2) Переход с остановкой – Transfer wait to arm (при опоре на руки):

- подъем в элеватор;
- подъем в стойку на плечах;
- шпагат от бедра (бросок руками);
- бросок руками двойной базы в стойку на плечах.

3) Элеватор



4) Ступенька



5) Заход в элеватор с опорой на переднюю базу



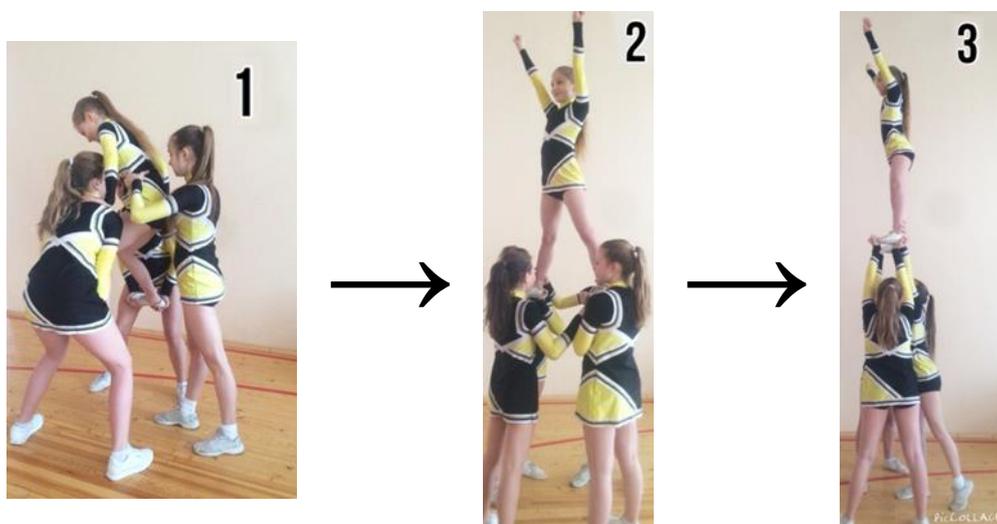
6) Заход в элеватор с опорой на заднюю базу



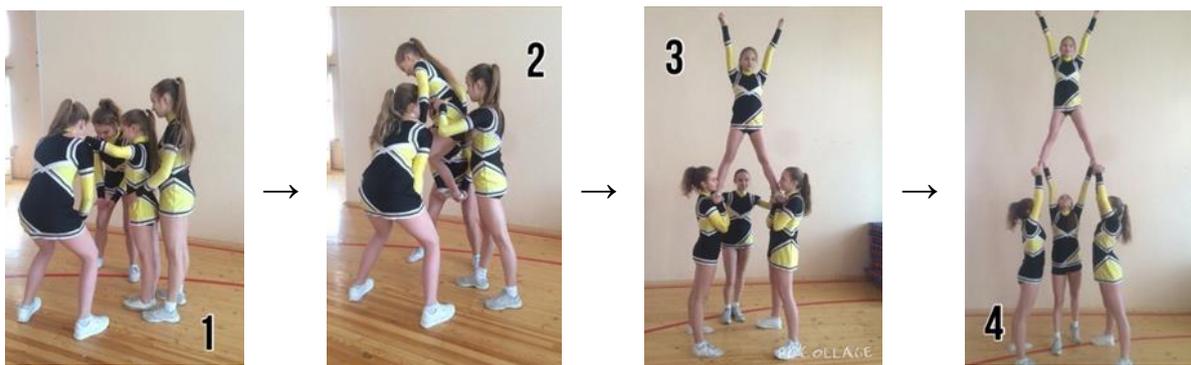
7) Вход в экстеншн (без остановки)



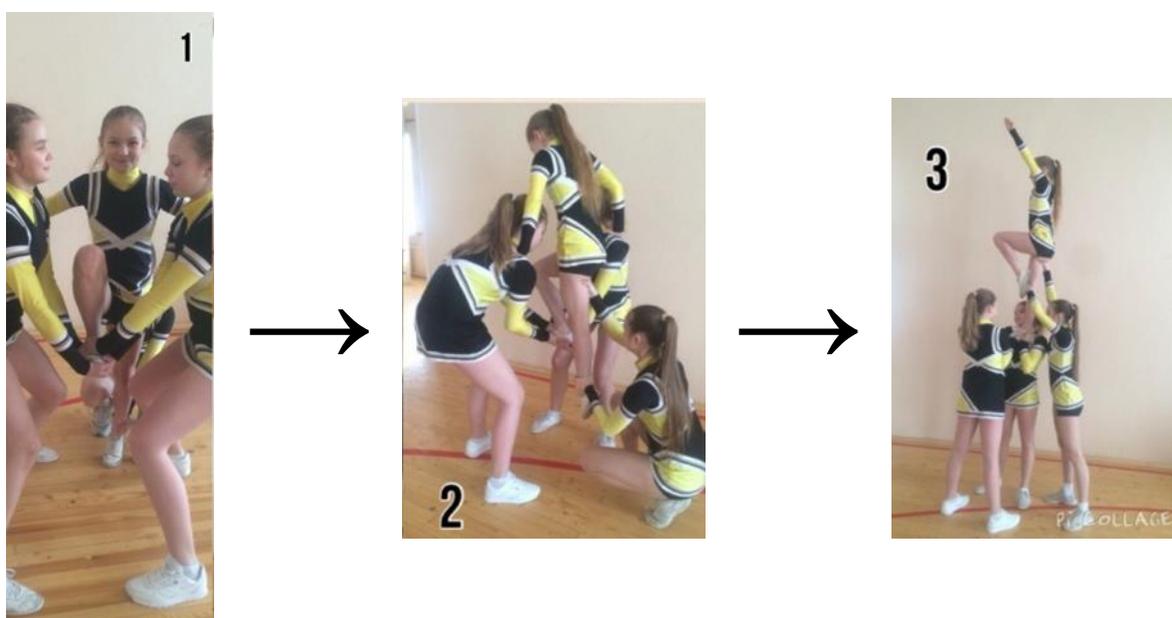
8) Жим экстеншн из элеватора



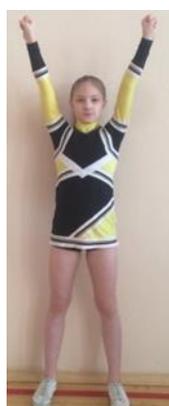
9) Заход, толчок – элеватор – экстеншн (без остановки и опоры на переднюю базу)



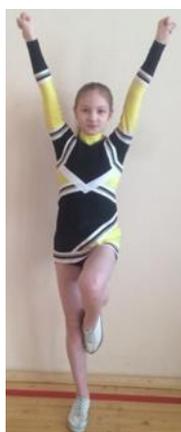
10) Выход на одну ногу в либерти



Примеры положения флайера (верхнего спортсмена) в станте



Основная стойка (ноги на ширине плеч)



Либерти – Liberty





Стэг - Stag



Ноги вместе – Curie



Точ – Torch

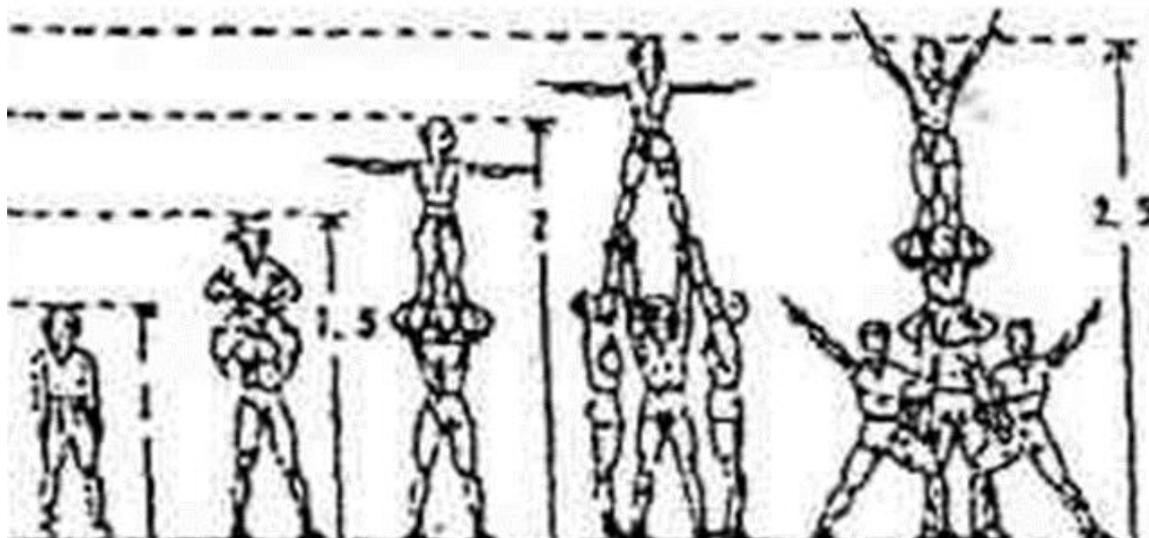


Тик-так



Пирамиды

Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально – из трех, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Пирамиды ограничены высотой в 2 роста человека (1-5 уровни сложности) и 2,5 роста человека (6-й уровень сложности).



Пример пирамиды в 1,5 роста



Акробатические элементы

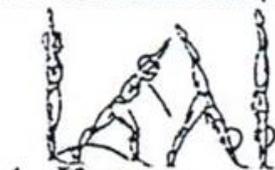
1. Кувырок вперед



2. Кувырок назад



3. Стойка на руках



4. Колесо



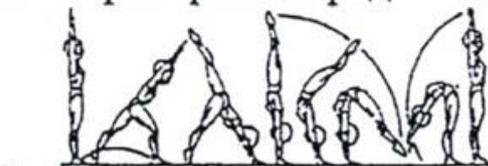
5. Рандат



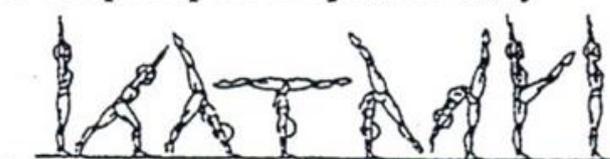
6. Мост наклоном назад



7. Переворот вперед



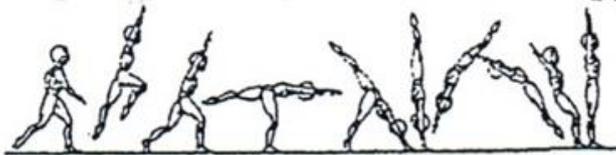
8. Переворот вперед на одну



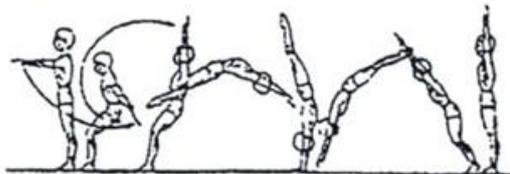
9. Переворот назад на одну



10. Переворот вперед из стойки на руках



11. Фляк



Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки, период до года

Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой.

Поведение на учебно-тренировочном занятии.

Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.

Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Расположение запасных выходов. Номер пожарной службы.

Гигиена, закаливание, медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Спортивный костюм, костюм для выступлений, обувь, прическа.

Музыкальная грамота

Музыка – искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов. Музыка – ритмическая и эмоциональная основа выступления. Музыкальные жанры.

Чир спорт

История возникновения и развития чир спорта.

Терминология

Названия элементов, фигур, позиций.

Видео

Просмотр и обсуждение видеозаписей по чир спорту.

Этап начальной подготовки, период свыше года

Техника безопасности

Основные правила дорожного движения.

Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке.

Правила безопасности при обращении с электроприборами. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена, физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела спортсмена. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Отделка танцевального костюма, аксессуары, обувь, украшения, макияж, прическа. Принципы подбора костюма для выступлений и соревнований. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.

Музыкальная грамота

Звук как строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его свойства: высота, сила, тембр, длительность. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная, громкая-тихая. Темп: быстрый, медленный, умеренный. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела.

Чир спорт

Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзенхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу-бизнеса.

Терминология

Названия элементов, фигур, позиций. Позиции стоп, построение, направление.

Видео

Просмотр и обсуждение видеозаписей по чир спорту.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период до трех лет

Техника безопасности

Виды страховок при выполнении программ «чир перформанс» и «чирлидинг».

Внешний вид

Осанка, походка, обаяние.

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Психогигиена.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебный и педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

Основы техники исполнения танцевальных и акробатических элементов

Понятие о технической подготовке. Техника танцевальных и акробатических элементов. Анализ индивидуальной техники спортсменов. Типичные ошибки.

Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Безопасность исполнения технических элементов.

Музыкальная грамота

Музыкальная тональность: минорная, мажорная. Музыкальная фраза, предложение и тема. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех-, и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16. Сильные и слабые доли. Динамика – одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамический ритм». Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

Чир спорт

История чир спорта в России. Основатели чир спорта в Пермском крае. Приказ от 12 февраля 2007 года о признании чир спорта видом спорта.

Показательные и соревновательные программы, их сходство и отличие.

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), период свыше трех лет

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Психологическая подготовка спортсменов.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности в чир спорте. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения танцевальных и акробатических элементов

Углубленное изучение техники танцевальных и акробатических элементов. Индивидуальный анализ техники спортсменов тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки спортсмена в чир спорте

Основные средства и методы физической подготовки спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Музыкальная грамота

Музыкально-ритмические характеристики изучаемых танцев. Музыкальная тема и художественный образ. Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки. Затакт. Синкопа. Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато. Инструментовка, оркестровка, аранжировка. Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и структуры музыки для выступлений, определение на слух музыкального размера и ритма.

Судейско-тренерская подготовка

Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

Чир спорт

Создание Федерации чир спорта Пермского края. Международная федерация чир спорта.

Выступление в качестве группы поддержки футбольных команд.

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Требования к спортсменам (осанка, подвижность в суставах, мышечные тонусы, точность направления, музыкальность, знание правил исполнения каждого отдельного движения).

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности спортсменов. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения танцевальных и акробатических элементов

Углубленное изучение техники танцевальных и акробатических элементов. Индивидуальный анализ техники спортсменов тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки спортсмена в чир спорте

Основы планирования тренировочного процесса.

Судейско-тренерская подготовка

Особенности работы судей. Анализ деятельности тренера. Планирование тренировочного занятия. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Тактическая подготовка

Тактика в традиционном понимании, принятая в циклических видах спорта, командных игровых видах спорта, спортивных единоборствах и пр., по понятным причинам в чир спорте отсутствует.

В чир спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар и групп в зависимости от физиологических особенностей (роста, веса, силовых качеств), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика выбора танцевальных фигур, акробатических элементов и целостного выступления для конкретных пар и групп. Также зависит от физиологических особенностей пары или группы.

3. Тактика выступления пар и групп: выбор фигур, элементов и их порядка, выбор порядка подготовленных композиций, выбор способов перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в чир спорте – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях и выступлениях спортсмены не

имеют возможности на ходу менять варианты выполнения, и их единственной задачей является максимально техничное и зрелищное исполнение заранее отрепетированной программы.

Все виды тактики в чир спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях и направлена на воспитание свойств личности и психических качеств, необходимых для продуктивной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Она состоит из общей психологической подготовки спортсменов и психологической подготовки к конкретным соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной психической готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Однако на разных этапах обучения и тренировки преимущественное значение имеют разные средства и методы воздействий.

В большом тренировочном цикле должны быть сделаны следующие акценты при распределении средств, методов и объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях,

содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

2. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, специализированных психомоторных качеств, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

3. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В ходе тренировочных занятий психологическая подготовка неотделима от других видов подготовки (физической, технической), хотя имеет свои цели и задачи.

Основные методы психологической подготовки во многом совпадают с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, деактуализация, формирование «внутренних опор». Важной задачей является снижение уровня напряженности у спортсменов, устранение состояния психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорение психического восстановления.

Однако, так как волевые качества совершенствуются только в процессе преодоления трудностей, на занятиях необходимо создавать ситуации для проявления спортсменами повышенных волевых усилий (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера, компонентом спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Спортсмен должен научиться объективно оценивать свои реальные возможности, уровень подготовленности, спортивные результаты. Особое значение имеет умение эффективно настраиваться на ведение соревновательной борьбы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В течение всех этапов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию не только психических качеств, но и моральных черт характера спортсменов.

Рекомендации по составлению планов-конспектов

Форма плана-конспекта тренировочного занятия приведена в Приложении № 1.

Содержание тренировочных занятий, их цели и задачи формулируются в соответствии с утвержденной Программой и поурочными рабочими планами на каждую четверть. Также учитываются результаты предыдущих занятий и сложность освоения нового материала.

Эффективность тренировочного занятия связана с четкой, правильной постановкой его цели и задач. Цель – одна, задач – обычно две-три.

Задачи – это то, благодаря чему достигается цель занятия. Задачи занятия не являются механическим перечислением запланированных упражнений, потому что для достижения одной задачи может использоваться не одно упражнение, а несколько упражнений.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В заголовке плана-конспекта формулируются главные задачи, решаемые в основной части занятия. В специальной графе плана-конспекта также указываются частные задачи, сформулированные по отдельным упражнениям в каждой части занятия. Решение частных задач предусматривается во всех частях занятия.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части занятия, а затем в соответствии с ним подбирается материал подготовительной и заключительной частей.

В графе «Содержание занятия» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные организационные мероприятия и физические упражнения. В необходимых случаях указываются паузы для отдыха. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записывается исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в плане-конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

В графе «Объем» указывается количество повторений для каждого упражнения, затраты времени на выполнение упражнений (в мин.), расстояние (например: пробежать 10 кругов по периметру зала, пройти на руках 2 метра), вес нагрузки (при работе с отягощениями).

В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «выполнять предельно быстро», «обратить внимание на синхронность», «сообщить ученикам об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Учебно-тематический план

Табл. 14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Этап начальной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

В спортивных дисциплинах «чир-фристайл-двойка» и «чир-фристайл-группа» композиция строится из элементов и движений разнообразных хореографических стилей (джаз, фанк, поп, рэп, а также лирический стиль), обязательно используются помпоны. Оценивается техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.

В спортивных дисциплинах «чирлидинг-группа» и «чирлидинг-группа-смешанная» основой соревновательных программ являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является «чир-блок». В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение «чир-блока», воздействие на зрителей.

В спортивных дисциплинах «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный» и «чирлидинг-стант-партнерский» соревновательные программы состоят из акробатических поддержек, выбросов и акробатических элементов различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Оцениваются техническое исполнение элементов, непрерывность композиции, переходы, сложность.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации этапов спортивной подготовки требуется:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (табл. 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

¹ С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Табл. 15. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Коврик гимнастический	штук	12
2	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3	Скакалка гимнастическая	штук	12
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Станок хореографический	комплект	1
6	Стенка гимнастическая	штук	4
7	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9	Музыкальный центр	штук	1
Для спортивных дисциплин «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»			
10	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
11	Мат гимнастический	штук	6
12	Помпоны	штук	48
Для спортивных дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»			
	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
	Магнетница	штук	1
	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
	Мостик гимнастический	штук	1
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12x12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
	Стоялка гимнастическая	штук	2

Табл. 16. Обеспечение спортивной экипировкой

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

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

На протяжении всех этапов спортивной подготовки должна быть обеспечена непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Организационно-нормативные условия реализации Программы

Реализация Программы должна осуществляться в рамках установленной трудоемкости (объемов времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. Также

должны быть установлены порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Цифровые образовательные ресурсы

1. Всероссийский реестр видов спорта [Электронный ресурс] – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
2. Запрещенный список WADA на 2023 год [Электронный ресурс] – URL: <https://rusada.ru/substances/prohibited-list/> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://www.minsport.gov.ru> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
4. EBСK 2022-2025 гг. – разряды в чир спорте [Электронный ресурс] – URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/> (Дата обращения 18.01.2023 г.)

5. Федерация чирлидинга и чир спорта России [Электронный ресурс] – URL: <http://cheerleading.ru> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
6. Федерация черлидинга Пермского края [Электронный ресурс] – URL: <http://cheerleading59.ru> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
7. Федерация черлидинга Пермского края (канал на видеохостинге YouTube) [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/user/cheerleading59ru/videos> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
8. Чирлидинг (материал из Википедии) [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
9. Чирлидинг Пермь. Федерация чирлидинга. (группа РОО «Федерация чирлидинга Пермского края» в ВКонтакте) – [Электронный ресурс] URL: <https://vk.com/club147268031> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
10. Videоканал «cheerleading» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/c/cheerleadingworld/videos> (Дата обращения 18.01.2023 г.)
11. Видеоролики на портале YouTube: первенства и чемпионаты России, Европы, мира по чир спорту. Находятся по соответствующим запросам в поисковой строке YouTube.
12. Добейся успеха (серия фильмов, 2000-2017, США).

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Житько А. Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения / А. Н. Житько // Мир спорта, 2008. – №11.
3. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
4. Литвиненко С. Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2.
5. Маркелов В. В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2.
6. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9.
7. Набатникова М. Я. и др. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982.
8. Неверкович С. Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6.
9. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

10. Правила вида спорта «чир спорт». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 декабря 2020 г. № 890, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 23 июля 2021 г. № 579, от 14 января 2022 № 17.

16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.

12. Рыбьякова Л. В., Сенчурин С. В. Программа спортивной подготовки по чир спорту / Людмила Рыбьякова, Сергей Сенчурин. – Пермь, 2022. – 128 стр.

13. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте, чир спорте и черлидинге: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.

14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

15. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

16. Филин В. П., Фомина Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

17. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов. – Издательство: Феникс, 2004 г., 224 стр.

18. Янович Ю. А., Корнелюк Т. В., Дюмин И. М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. План-конспект тренировочного занятия

Тренер _____ Дата, время и место проведения _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Цель занятия _____

Задачи занятия 1) _____

2) _____

3) _____

Инвентарь _____

Часть занятия	Содержание занятия (организационные мероприятия и физические упражнения)	Частные задачи	Объем (количество повторений, время выполнения)	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (указать время)				
а) организационная часть	1) Построение и ритуал начала тренировки. 2) Объявление темы, цели и задач занятия. 3) Инструктаж по технике безопасности.	Общий настрой на тренировку	≈ 5 мин.	Обратить внимание на внешний вид и осанку
б) разминка	1) Беговая разминка для активизации дыхания и кровообращения (легкий бег, прыжковые перемещения). 2а) Стандартная разминка киокушинкай джумби-ундо (если тема занятия – кихон, идо или ката). 2б) Специальная разминка (если тема занятия – спарринговая подготовка).	Разогрев мышц. Настройка метаболических процессов. Обеспечение технического и координационного вработывания. Достижение необходимого уровня психической готовности.	≈ 15 мин.	Добиться легкого потоотделения в верхней части тела. Добиться подвижности во всех суставах тела.
2. Основная часть (указать время)				
	Содержание заполняется тренером. В зависимости от цели и задач занятия включаются упражнения для разучивания и отработки техники, воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации), упражнения для развития тактических умений, дыхательные упражнения, психические упражнения, бункай и т.п.	Содержание заполняется тренером.	Содержание заполняется тренером по каждому упражнению.	Содержание заполняется тренером.
3. Заключительная часть (указать время)				
а) «заминка»	1) Упражнения низкой интенсивности. 2) Дыхательные упражнения. 3) Упражнения на расслабление. 4) Легкие упражнения на растяжку.	Постепенное снижение уровня нагрузки. Нормализация основных функций организма.	≈ 5 мин.	Добиться нормализации пульса и ритма дыхания. Снизить психическое возбуждение.
б) организационная часть	1) Подведение итогов занятия. 2) Информация, объявление. 3) Построение и ритуал окончания тренировки.	Создание ощущения удовлетворенностью тренировкой	≈ 5 мин.	Отметить лучших учеников

Примечание: в столбце «Объем» указано приблизительное время, которое может изменяться в зависимости от целей (направленности) занятия.

Сергей Викторович Сенчурин

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

**Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Пермь
2023*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Адрес: 614068, г. Пермь, ул. Крисанова, 11а
Тел./факс: (342) 237-29-82, 237-27-08
Электронная почта: karateperm@gmail.com
Сайт: <https://каратэ59.рф>