

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«УСТЬ-АБАКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

655100, Республика Хакасия, пгт. Усть-Абакан, ул. Гидролизная, дом 1-а, тел. (839032) 2-09-27

Согласовано:

Зам. директора по УР

В.Г. Власова

« ек » 09 2025 г.

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО «Усть-Абаканская СШ»

Н.Ю. Крикьянц

« ек » 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель:

Тодышева Виктория Васильевна

рп. Усть-Абакан

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 671;

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

При разработке программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Основными целями реализации Программы являются: осуществление спортивной подготовки по видам спорта на этапах подготовки и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию

групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer- одобрительное, призывное восклицание и lead- вести, управлять) - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
- активизация и разнообразие рекламной-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Чирлидинг- отдельный самостоятельный вид спорта. 12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Чирлидинг». В 2009 году «Чирлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир - элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;
- Данс- спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;
- Чир-микс- выступления смешанных команд (мужских и женских);
- Групповой стант- коллективное построение пирамид;
- Индивидуальный черлидер - сольный номер от главного заводилы команды;
- Чир-данс шоу;
- Корпоративный чирлидинг.

Зарождение и развитие чирлидинга связано с американским футболом, в конце XIXв. культивировавшимся, прежде всего, в университетах США.

В 1870г. в Принстоне возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они с помощью специальных речёвок призывали зрителей активней поддерживать своих игроков. Вскоре, подобные группы поддержки появились в других американских вузах. 2 ноября 1898г. в практику чирлидинга внесено принципиальное новшество: студент Джон Кэмпбелл спонтанно подпрыгнул во время матча перед болельщиками, - после чего черлидеры стали поддерживать свои команды не только словом, но и движением.

В 1920г. на вооружение берутся барабаны и другие приспособления, помогающие создать необходимый шумовой фон, а чуть позже -специальные бумажные помпоны (с середины 1960-х вместо бумаги используются синтетические материалы), очень скоро ставшие неотъемлемым декоративным элементом выступлений черлидеров. Сложней и разнообразней становится спортивная техника чирлидинга, группы поддержки представляют публике уже целые номера и программы с гимнастическими и акробатическими элементами.

В 1920-е годы появляются первые черлидеры-девушки: прежде это считалось исключительно мужским занятием. Вторая мировая война способствовала окончательной «феминизации» чирлидинга. В чирлидинге эта тенденция сохранилась и после войны. Численное

преобладание девушек привело и к качественным изменениям - в частности, к возникновению такой разновидности групп поддержки, как танцевальные команды, со временем они стали основным черлидерским «жанром» на крупных соревнованиях.

1960г. при команде «Балтимор Кольтс» создается первая профессиональная группа поддержки (до этого футбольные клубы пользовались услугами черлидеров местных школ и университетов). Черлидеры «осваивают» баскетбол, хоккей, легкую атлетику, плавание и другие виды спорта. Помимо поддержки команд во время состязаний они также участвуют в различных спортивных шоу, устраивают показательные выступления.

По регламенту, время выступления обычно составляет не более 2,5-3 мин (в индивидуальных и парных видах - меньше). Размеры площадки - 12×12м. Выступление проходит под подобранное самими участниками музыкальное сопровождение.

Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения (в cheer оценивается также скандирование и реакция зрителей). За использование запрещенных технических элементов, несоблюдение правил страховки, превышение времени выступления и прочие нарушения команде начисляются штрафные баллы - вплоть до дисквалификации. Победители определяются по общему количеству набранных очков.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды.

В 1955 году была основана Европейская ассоциация чирлидинга (ECA), которая взяла в свои руки руководство движением черлидеров в Европе. Первый чемпионат Европы по чирлидингу состоялся в 1955г. В Германии, в городе Штутгарте.

В Европейскую Ассоциацию Чирлидинга входят следующие страны: Германия, Австрия, Финляндия, Швеция, Словения, Норвегия, Польша, Великобритания, Россия, Венгрия, Украина, Италия, Дания, Сербия, Черногория, Франция, Хорватия.

В 2001 году была основана Международная Федерация Чирлидинга (IFC), куда впоследствии вошла Япония-страна, где в 2001г. в г.Токио состоялся первый чемпионат мира по чирлидингу.

В России чирлидинг существует относительно недавно.

Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая чирлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге Американского Футбола (ДЛАФ). В январе 1998 года появилась Автономная Некоммерческая Организация Досуговый Клуб «Ассоль» главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

В феврале 2002 года РОО «Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд» вступила в Европейскую Ассоциацию Чирлидинга и Международную Федерацию Чирлидинга. Российские команды получили право на участие в чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира по Чирлидингу.

2006 год- российские команды впервые завоевали первые и призовые места на Чемпионате Европы.

2007год-Чирлидинг признан видом спорта.

2008год- присвоены первые спортивные разряды и звания по чирлидингу.

2009год-прошел первый Чемпионат России по Чирлидингу.

Чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочностикостей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника.

Важным качеством спортсменов черлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

Чирлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе

тренировки спортсменов-черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

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

Спортсменам в чирлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлидинга.

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

Команды можно формировать по следующим возрастным категориям:

Дети: 5-6 лет

Дети: 7-11 лет

Юниоры: 12-16 лет

Взрослые: 16+

Актуальность чирлидинга в том, что он создает условия для продвижения занимающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции занимающихся.

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

В спортивно-досуговой деятельности занимающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Прием на обучение и срок освоения Программы осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Занимающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному плану подготовки спортсмена.

На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в

возрасте от 7 лет желающие заниматься чирлидингом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

По мере обучения и при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап, и далее на этап спортивного совершенствования приобретенные знания, умения и навыки у занимающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по чирлидингу (чир спорту) занимающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Освоение занимающимися Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются занимающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям тренировочного плана. В промежуточную аттестацию входит сдача нормативов общей и специальной физической подготовки и сдача зачета на знание предметных областей Программы.

Для занимающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Реализация Программы обеспечивается тренерским составом, имеющим профессиональное образование в соответствии с Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

На основании ФССП - лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

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

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься чирлидингом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития.

В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается: выполнение норм общей физической подготовленности, освоение элементов технической подготовки; освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «чирлидинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта чирлидинг.

Тренировочный этап (ТЭ)

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, невыполнение спортивных разрядов - учащийся может быть оставлен на повторный год обучения.

Основные задачи тренировочного этапа:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МБУ СШ № 5 г. Ставрополя используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта чир спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 35 недель. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются

тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чирлидинг».

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной тренировки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Наполняемость групп

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

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

Комплектование тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава, а также по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	До одного года	7	12	13	16
	Свыше одного года				
Тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	12	14	18	24
	Углубленной специализации				
Этап совершенствования спортивного мастерства (СМ)	Весь период	14	14	18	24

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в

процентах) на этапах спортивной подготовки по чир спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства весь период
	1	2	1	2	3	4	
Объем физической нагрузки (час), в том числе	280	280	280	280	280	280	874
Общая физическая подготовка (час)	95	95	95	95	95	95	156
Специальная физическая подготовка (час)	95	95	95	95	95	95	260
Техническая подготовка (час)	30	30	30	30	30	30	354
Участие в спортивных соревнованиях (час)	44	44	44	44	44	44	104
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	10	10	10	10	10	10	83
Инструкторская и судейская практика (час)	2	2	2	2	2	2	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	4	4	4	4	4	52
Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год						
Общее количество часов	280	280	280	280	280	280	1040

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	4	5
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 35 недель.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации

программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются годовым календарным графиком учреждения с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку в предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе – 7 лет;
- максимальный возраст занимающихся по Программе не ограничивается;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Психологические требования к спортсменам

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	8	8	8	8	24	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	3	3	8	14
Общее количество часов в год	280	280	280	280	1248	1664

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать

требованиям официальных правил соревнований по чир спорту. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по чирлидингу.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Станки гимнастические	штук	6
2.	Зеркало настенное	штук	1
3.	Коврик гимнастический	штук	5
4.	Маты гимнастические	штук	1
5.	Мостик гимнастический	штук	1
6.	Музыкальный центр	штук	1
7.	Скакалка гимнастическая	штук	8
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Стенка гимнастическая	штук	2

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

2.9. Структура годичного цикла

Планирование годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длиться микроцикл как правило одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольноподготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В чирлидинге в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизации тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки. На этапах подготовки, важное значение имеет обучение детей техники выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники выполнения целостного упражнения, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактических особенностей чирлидинга.

На ТГ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышения уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуется тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренинговых занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

Литература

1. Бейлин, В.Р., Зеленко, А.Ф., Кожевников, В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Уральская академия, 2006. - 120 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. - М.: Terra-Спорт, 2012. - 508с.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. - 384 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.
7. Соколова, Э.Ю. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу / Э.Ю. Соколова. - М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008. - 44с.
8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. - М.: Медицинское информационное агентство, 2012. - 544 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 496 с.
11. Чеппел, Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу» / Л. Чеппел. - М.: Патриот, 2014. - 364с.
12. Цыба, И.А. Чирлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие / И.А. Цыба. - М.: 2010. - 80 с.

5.2.Дополнительная литература

1. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 213 с.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20августа 2019 г. № 671.
6. Хазов, А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие / А.А. Хазов. - Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. - 124 с.

5.3.Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-04092014-n-754/pravila-vida-sporta-cherliding/>— правила вида спорта «чирлидинг».