


Управление образования администрации  
Нытвенского городского округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Лидер» г. Нытва  
(МАОУ ДО СШ «Лидер» г. Нытва)

ПРИНЯТА И ОДОБРЕНА

заседанием педагогического совета  
МАОУ ДО ДЮСШ «Лидер» г. Нытва  
Протокол № 01 от 06.09 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор  В. В. Попов  
28.09 2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «чир спорт»**

(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденного приказом  
Министерства спорта РФ от 18 ноября 2022 г. № 1016)

Срок реализации программы: бессрочная

Разработчик (и):

Гусева Г.А. – заместитель директора

Андреева Т.И. - тренер-преподаватель

## I. Общие положения

1. 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 от 18 ноября 2022 г. № 1016 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсменов и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности чирлидера. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	4

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный 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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

##### 5.1. учебно-тренировочные занятия:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

##### 5.2. учебно-тренировочные мероприятия программы спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»

№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	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 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		

### 5.3. спортивные соревнования программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех		



				лет		
Контрольные	-	1	2	2	4	5
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

### 5.3.1. 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 правила 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.

5.3.2. Учреждение 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.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п /	п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
			Недельная нагрузка в часах					
			6	8	10	14	20	24
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
			2	2	3	3	4	4
			Наполняемость групп (человек)					
			12	8		4	2	
			1.	Общая физическая подготовка	147	163	161	187
2.	Специальная физическая подготовка	78	125	158	328	260	312	
3.	Участие в спортивных	-	8	15	56	104	137	

	соревнованиях						
4.	Техническая подготовка	53	71	102	218	354	423
5.	Тактическая подготовка	9	12	20	37	21	25
6.	Теоретическая подготовка	9	12	20		22	25
7.	Психологическая подготовка	10	13	20	37	21	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	5	37	21	26
9.	Инструкторская практика	-	-	5	9	21	25
10.	Судейская практика	-	-	5	9	21	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	9	21	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	7	9	22	25
Общее количество часов в год		312	416	520	936	1040	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительно образовательной программы спортивной подготовки 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;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми часов.

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

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов</li> </ul>	В течение года

		спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы,</b>	В течение



	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Образовательный антидопинговый онлайн курс для детей	Январь-март	...
	Веселые старты «Честная игра»	Апрель	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Образовательный антидопинговый онлайн курс для спортсменов	Январь-март	...
	Веселые старты «Честная игра»	Апрель-июнь	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август-сентябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Образовательный антидопинговый онлайн курс для спортсменов	октябрь	...

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	Январь-март	...
	- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Апрель	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	Январь-март	...
	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	Апрель- май	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Март-октябрь	...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	Январь-март	...
	подготовка пропагандистских акций по формированию	Апрель	

	здорового образа жизни средствами различных видов спорта		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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);	Январь-май	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	Март-октябрь	...

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водно-моторный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	Мин., с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	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 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 на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
			не менее	не менее	30	25
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-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»						
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны.	с	не менее			
			3			



	Выполняется с обеих ног.		
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 пальцами пола	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		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
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»			
5.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной	с	не менее 3

	ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.		
5.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пальцами пола	количество раз	не менее 1
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси		не менее 90
5.4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее 135

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

№п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег 1000 м	мин., с	не более	
			6.10	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	Мин., с	не более	
			10,0	10,4

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»				
1.2.	Бег 1000 м	мин., с	не более	
			6.10	6.30
2.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.3.	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-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «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 <sup>0</sup>	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.	с	не менее	
			3	

	Выполнение с обеих ног.		
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 1
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
3.6.	Поперечный шпагат с касанием пола	количество раз	не менее 1

	бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: , «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»			
4.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами на менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	не менее 5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»			
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в высоту за 30 с	количество раз	не менее 18
5.2.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее 5
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 180                      360
5.4.	Исходное положение – стойка на одной	с	не менее 3                              5

	ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения (упражнение – «ласточка»). Фиксация положения			
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее 3	
5.6.	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	
5.7.	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 -	
5.8.	Продольный	с	не менее 5	



	шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения		5	-
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»				
6.1.	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	
6.2.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение	количество раз	не менее	
			6	



1.2.	Бег 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 3x10,0 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 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 более	
			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-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «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 —	с	не менее	

	<p>стойка на носке одной ноги, Вторая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног.</p>		4
3.3.	<p>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</p>	с	<p>не менее 1</p>
3.4.	<p>Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)</p>	<p>количество раз</p>	<p>не менее 10</p>
3.5.	<p>Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»</p>	<p>количество раз</p>	<p>не менее 8</p>

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
3.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	количество раз	не менее
			1
3.6.	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: , «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»

4.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами на менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	не менее
			6

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»

5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			18	
5.2.	Исходное упражнение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты за головой в замок. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с.	количество раз	не менее	
			18	16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
5.4.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			1	
5.5.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения (упражнение –	с	не менее	
			5	7



	«ласточка»)). Фиксация положения			
5.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
5.6.	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	-
5.7.	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
5.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-

5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5

6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»

6.1.	Исходное упражнение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты за головой в замок. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с.	количество раз	не менее	
			18	16

6.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	

6.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения (упражнение –	с	не менее	
			5	3

	«ласточка»).			
	Фиксация положения			
6.4.	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»).	с	не менее	
	Фиксация положения		5	-
6.5.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.6.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
<b>7.Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

13.4.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «чир спорт»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки: «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 1000 м	Мин., с	не более	
			5.10	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»				
2.1.	Бег 1000 м	Мин., с	не более	
			5.10	5.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			11	3
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами, с разведением прыжке ног в положение	количество раз	не менее	
			4	

	поперечного шпагата (прыжок «той-тач»). Выполнение в темпе		
3.2.	Исходное положение – стоя ровно с выпрямленными руками и ногами. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение «Колесо»)	количество раз	не менее 3
3.3.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удержание переднего равновесия	с	не менее 3
3.4.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	количество раз	не менее 1
3.5.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, ноги	количество раз	не менее 10

	разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)		
3.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 8
3.7.	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 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее 10
3.8.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	количество раз	не менее 1
3.9.	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: «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»			

4.1.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси («пируэт»). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата («джазовый пируэт на 720 <sup>0</sup> и прыжок «той-тач»).	количество раз	не менее 1
------	--	----------------	---------------

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»

5.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 <sup>0</sup> . Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 6
------	--	---	---------------

6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

«чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»				
6.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
6.2.	Исходное упражнение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты за головой в замок. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с.	количество раз	не менее	
			18	16
6.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.4.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			11	
6.5.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация	с	не менее	
			5	7



	положения (упражнение «ласточка»). Фиксация положения			
6.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.7.	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	-
6.8.	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
6.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного	градус	не менее	
			135	-

	шпагата. Угол между ногами			
6.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»				
7.1.	Исходное положение – стоя ровно с выпрямленными руками и ногами. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение «Колесо»)	количество раз	не менее	
			3	
7.2.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удержание переднего равновесия	с	не менее	
			3	
7.3.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги. Вторая нога	с	не менее	
			1	

	поднята вперед, стопа ее не ниже уровня.		
7.4.	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»)	с	не менее 10
7.5.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
7.6.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
7.7.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси («пируэт»). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения	количество раз	не менее 1

	ВЫПОЛНИТЬ прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата («джазовый пируэт на 720° и прыжок «той- тач»)).		
<b>8.Уровень спортивной квалификации</b>			
8.1.	<b>Спортивный разряд «мастер спорта России»</b>		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта водно-моторный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

- 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.

Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки.

#### **Структура системы многолетней подготовки.**

Система многолетней 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.

Спортивная подготовка по виду спорта «водно-моторный спорт» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 1-2 года;
- тренировочный этап – 3-4 года;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничения лет обучения;
- высшего спортивного мастерства – без ограничения лет обучения.

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до 2 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники чир спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Группа формируется из физически здоровых занимающихся спортсменом, проявивших интерес и способности к занятиям чир спортом, прошедших необходимую подготовку и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3-4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап спортивной специализации и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта России. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

#### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, минимальный возраст спортсмена 14 лет, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

- 1) на этапе начальной подготовки на:

- 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»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

- 4) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «чир спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	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.
	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 культурой 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. 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		
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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
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	Понятийность. 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

				<p>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>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной</p>

			<p>деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Система спортивной тренировки. Основные спортивные функции и спортивные структуры соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и спортивные структуры соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» основаны на особенностях вида спорта «чир спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «чир спорт» осуществляется на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе. Может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства в соответствии с решением учредителя.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- 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 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

#### 17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»			
10	Зеркало настенное (12х2 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»			
13	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
14	Магнетница	штук	1
15	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
16	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
17	Мостик гимнастический	штук	1
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
19	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12х12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1

20	Стоялка гимнастическая	штуки	
Для спортивных дисциплин: «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек)», «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек)»			
21	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штуки	10
22	Батут спортивный стандартный	штуки	1
23	Зеркало настенное (12x2 м)	штуки	1
24	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штуки	6

### 17.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Обувь спортивная танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин: «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа»											
4	Костюм для выступлений	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа»											
5	Костюм для выступлений	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка»											
6	Костюм для выступлений	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Для спортивных дисциплин: «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная», «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский»											
7	Костюм для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «произвольная программа», «произвольная программа-двойка», «произвольная программа-группа (6-8 человек)», «произвольная программа-группа (8-10 человек)»											
8	Костюм для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует 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 24.04.2022 № 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).

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



## 6.5. Информационно-методические условия реализации Программы ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Интернет-ресурсы:

1. Федеральный закон Российской Федерации №127 от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» <http://www.consultant.ru>
2. Единая всероссийская спортивная классификация [Электронный ресурс] – URL: [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] – URL: <http://wada-ama.org>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <http:// minsport.gov.ru>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] – URL: <http://olympic.ru>
6. Министерство физической культуры и спорта Пермского края [Электронный ресурс] - URL: <http://sport.permkrai.ru>
7. Научно-теоретический журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]- URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] – URL: <http://olympic.ru>
9. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» от 18.11.2022 года № 1016 [Электронный ресурс].
10. Приказ Минспорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1236 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»
11. Русада - антидопинговое агентство [Электронный ресурс] – URL: <https://course.rusada.ru/>
12. Федерация черлидинга и чир спорта... [Электронный ресурс] – URL: <http://cheerleading.ru>
13. Федерация Черлидинга Пермского края [Электронный ресурс] – URL: <http://cheerleading59.ru>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729915

Владелец Попов Виталий Валерьевич

Действителен с 03.06.2024 по 03.06.2025