

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Аллигатор»

МО Кореновский район

В.С. Пельменев

09.01.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»
ГРУППА ДИСЦИПЛИН «БАТОН ТВИРЛИНГ»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «чир спорт», утвержденного приказом Минспорта РФ
от 18 ноября 2022 г. № 1016 (далее-ФССП)*

Срок действия Программы - 4 года

Кореновск, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – ДОПСП; Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор»; Организация, реализующая ДОПСП, Учреждение) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по чир спорту (группе дисциплин Батон твирлинг) 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. № 1016¹ (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1236 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022 г., регистрационный № 71500)

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

-иных нормативно-правовых актов, включая санитарные правила и нормы.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,

-формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,

-выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

-содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	------------------------------------	-------------------------

	(лет)	спортивную подготовку (лет) ²	Минимальная ³	Максимальная ⁴
Этап начальной подготовки	1-2	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	8	8	16

Срок реализации программы на этапах в СШ «Аллигатор»

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Учреждение, согласно п.п. 3.7, 3.8 приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

4. Объем Программы (указывается с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

² Минимальный возраст для зачисления в группу

³ Согласно ФССП по чир спорт

⁴ С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды.

5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные.

Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной 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.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14

	(или) специальной физической подготовке		
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. В виде спорта «чир спорт» количественный состав не должен превышать 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).⁵

5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

⁵ Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

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

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

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия в осуществляются с 8.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН и Приказа Минобрнауки РФ от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет *не менее 10% и не более 20%* от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Таблица №6

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «чир спорт» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Учреждения.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся,

поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

В *приложении №1* приведены объемы учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженные в часах и рассчитанные на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные

антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, в объеме, касающихся этих лиц;

- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;
- участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры и спортсмены-члены сборных команд Краснодарского края участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» МО Кореновский район приведен в *приложении № 3 к Программе*).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации, реализующей ДОПСР, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия по инструкторско-судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
-------	------------------------	-----------------------------	-------------------

Инструкторская (тренерская) практика			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	НП, УТ	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.	НП, УТ	Согласно годовому плану
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	УТ	Весь период
4.	Овладение основами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части.	УТ	Весь период
5.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП, УТ	Весь период
6.	Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	УТ	Весь период
7.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	УТ	Весь период
8.	Самостоятельно составлять конспект занятия, комплексы тренировочных упражнений для разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах подготовки.	УТ	Весь период
9.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	УТ	Весь период

Судейская практика			
10.	Теоретические занятия по организации и проведению соревнований.	НП, УТ	Весь период
11.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП, УТ	Весь период
12.	Практическое участие в соревнованиях с выполнением отдельных судейских обязанностей.	УТ	Весь период
13.	Теневое судейство на соревнованиях.	УТ	Весь период
14.	Судейство на соревнованиях муниципального уровня.	УТ	Весь период
15.	Сдача зачета по организации соревнований и правилам соревнований по виду спорта.	УТ	Весь период
16.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	УТ	Весь период

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «чир спорт».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных

медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;

- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. В соответствии с действующими НПА
	НП, УТ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и	Постоянно

		соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	
Восстановительные мероприятия	НП, УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа				
2	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

		объема и интенсивности ФССП		
3	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Возбуждающий точечный массаж (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
4	Сразу после учебно-тренировочного занятия. соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
5	Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый/умеренно-холодный/ теплый	8-10 мин 5-10 мин
6	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
7	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

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-тренировочной 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 «чир спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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.

Для тестирования уровня освоения Программы по видам подготовки «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации (при наличии требований).

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного года (этапа) спортивной подготовки на следующий год (этап) спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической

задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе
- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10, 11, 12)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №14);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №15).





13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты)

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки (группа НП-1).

Таблица №10



Нормативы общей физической подготовленности для НП-1				
№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Нормативы общей физической подготовки	
			Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 6,9 – 1 балл Более 6,9 – 0 баллов	Не более 7,1 – 1 балл Более 7.1 – 0 баллов
2	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	Не более 10,3 – 1 балл Более 10,3 – 0 баллов	Не более 10,6 – 1 балл Более 10,6 – 0 баллов
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110 – 1 балл Менее 110 – 0 баллов	Не менее 105 – 1 балл Менее 105 – 0 баллов


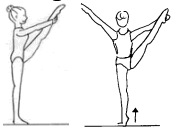



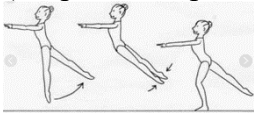



4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7 и более – 1 балл До 7 – 0 баллов	4 и более – 1 балл До 4 – 0 баллов
5	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	6 и более – 1 балл До 6 – 0 баллов	4 и более – 1 балл До 4 – 0 баллов
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	2 и более – 1 балл До 2 – 0 баллов	-
Проходной балл – 6 для мальчиков, 5 для девочек				

Нормативы специальной физической и технической подготовленности для НП-1				
№ п/п	Наименование технического действия	Условия выполнения		
		СФП	1 балла	0 балл
1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	3 сек. и более	1-2 сек.	менее 1 сек.
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	1 раз и более спина прямая	1 раз спина согнута	не выполнено
3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	90° и более	80-90°	80°-90° равновесие нарушено
4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	135° и более на обе ноги 	120° - 130° на одну из ног 	менее 120°
ТехП				
5.	Спи на месте (поворот на одной ноге, вторая нога в «Пассе» вперед) 	180° и более	100° - 180° колени опорной ноги согнуто	менее 90°
6.	Вальсет (прыжок подскок на одной ноге) 	20 см от пола и выше	10-20 см	менее 10 см
Проходной балл – 6 и более				

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления и перевода в группу начальной подготовки

Нормативы общей физической подготовленности для НП-2				
№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 6,7 – 1 балл Менее 6,7 – 0 баллов	Не более 6,8 – 1 балл Менее 6,8 – 0 баллов
2	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	10,0 и менее – 1 балл 10,0 и более – 0 баллов	10,4 и менее – 1 балл 10,4 и более – 0 баллов
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	120 и более – 1 балл До 120 – 0 баллов	115 и более – 1 балл До 115 – 0 баллов
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	3 и более – 1 балл До 3 – 0 баллов	3 и более – 1 балл До 3 – 0 баллов
5	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	9 и более – 1 балл До 9 – 0 баллов	6 и более – 1 балл До 6 – 0 баллов
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	3 и более – 1 балл До 3 – 0 баллов	-
Проходной балл – 6 для мальчиков, 5 для девочек				


Нормативы специальной физической и технической подготовленности для НП-2				
№ п/п	Наименование технического действия	Условия выполнения		
		СФП	1 балл	0 баллов
1	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	2 балла 3 сек. и более	1 балл 1-2 сек.	0 баллов менее 1 сек.
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	2 балла 1 раз и более спина прямая	1 балл 1 раз спина согнута	0 баллов не выполнено
3	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	2 балла 90° и более	1 балл 80-90°	0 баллов 80°-90° равновесие нарушено
4	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	2 балла 135° и более на обе ноги 	1 балл 120° - 130° на одну из ног 	0 баллов менее 120°
	ТехП			
5.	Мост из положения лёжа	2 балла ноги по 2й позиции, руки	1 балл ноги шире ширины плеч,	0 баллов не выполнено



		прямые	руки согнуты	
6.	Равновесие переднее и боковое (правая/левая) с помощью руки (с опорой на станок) 	160° - 180° 3 сек. и более колени натянуты	140° - 160° 3 сек. колени не натянуты	менее 140°
7.	Равновесие «Ласточка» удержание 3сек. 	90° и более стопы и колени натянуты, корпус прямо	80° - 90° стопы и колени натянуты, корпус наклонён вперёд 	менее 80° стопы и колени не натянуты
8.	Спи на месте (поворот на одной ноге, вторая нога в невысоком «Пассе» вперёд) 	360° и более носок опорной ноги высокий (вправо и влево)	360° вправо и влево	менее 360° нет баланса
9.	Прыжок «Кабриоль» (вперёд, в стороны и назад) 	выше 20 см от пола толчок и приземление на 1 ногу, стопы, колени натянуты.	10 - 20 см от пола толчок и приземление на 1 ногу, стопы, колени натянуты.	менее 10 см от пола
10.	Шоссе (галоп) на правую, левую ноги и боковое шоссе 	8 счётов со сменой ног, колени в прыжке натянуты, стопы выворотно	4-8 счётов со сменой ног колени и стопы натянуты	менее 4 счётов
11.	Прыжок «Подбивной» (он же «Олень», «Стрелка», «Касаясь»)  на обе ноги	выдержана форма элемента руки, стопы и заднее колено натянуты	задняя нога согнута в колени, недостаточно прижата стопа передней ноги к бедру 	не выдержана форма прыжка и позиции рук, некорректн ое приземлен ие
12.	Вальсет (прыжок подскок)	выше 15 см от пола	10 – 15 см	менее 10 см

		высокий подскок с правой и левой ног		
13.	Вращение «Колесо» 	на правую и левую ногу колени, стопы натянуты	на левую или правую ногу колени, стопы натянуты	не выполнен
Проходной балл – 13 и более				



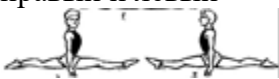

Нормативы физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап с 1-го по 4-й годы спортивной подготовки (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4).

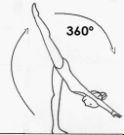






Таблица №12

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для УТ-1, УТ-2, УТ-3 и УТ-4				
№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
ОФП				
1	Бег 60 м.	с	11,9 и менее – 1 балл Более 11,9 – 0 баллов	12,4 и менее – 1 балл Более 12,4 – 0 баллов
2	Бег 1 км.	с	6,10 и менее – 1 балл Более 6,10 – 0 баллов	6,30 и менее – 1 балл Более 6,30 – 0 баллов
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	9,6 и менее – 1 балл Более 9,6 – 0 баллов	9,9 и менее – 1 балл Более 9,9 – 0 баллов
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	130 и более – 1 балл До 130 – 0 баллов	120 и более – 1 балл До 120 – 0 баллов
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10 и более – 1 балл До 10 – 0 баллов	5 и более – 1 балл До 5 – 0 баллов
СФП				
6	Боковое равновесие. И.П. - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног 	с	3 и более – 1 балл До 3 – 0 баллов	3 и более – 1 балл До 3 – 0 баллов
7	И.П. – лёжа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	раз	6 и более – 1 балл До 6 – 0 баллов	6 и более – 1 балл До 6 – 0 баллов
8	Поперечный шпагат с касанием	Кол-	1 и более – 1 балл	1 и более – 1 балл

	пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии 	во раз	нет шпагата – 0 баллов	нет шпагата – 0 баллов
9	"Ласточка". И.П.- стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища. Фиксация положения 	с	3 и более – 1 балл До 3 – 0 баллов	5 и более – 1 балл До 5 – 0 баллов
Проходной балл –9				

Нормативы технической подготовленности для УТ-1



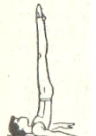



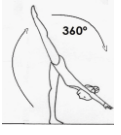
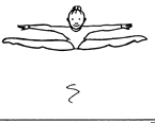
№ п/п	Наименование технического действия	Условия выполнения		
		2 балла	1 балл	0 баллов
1	Мост из положения стоя 	расстояние от рук до пяток не более 30 см руки прямые	расстояние от рук до пяток 40 см и более	до 45 см от рук до пяток руки согнуты
2	Складка сидя (достать пальцами рук до пальцев ног) 	5 сек. и более спина прямая, колени натянуты	3-5 сек. спина прямая, колени чуть согнуты	менее 3 сек. спина и колени согнуты
3	Спин с продвижением (повороты в продвижении)	720° корпус, колени и руки натянуты	360° корпус, колени и руки натянуты	менее 360° колени согнуты
4	Шпагат продольный правый и левый 	180° натянутость и выворотность (бедра, колена, стопы)	160° - 180° натянутость и выворотность (бедра, колена, стопы)	менее 160°
5	Спин на месте (поворот на одной ноге, вторая нога в невысоком «Пассе». Вперёд и обратный поворот) 	360° и более носок опорной ноги высокий и колено натянуто. Точка (вправо и влево)	360° носок опорной ноги высокий. Нарушение баланса небольшое (вправо и влево)	менее 360° нет баланса
6	Вращение «Иллюжен» вперёд и назад	360° и более колени и стопы натянуты, корпус прямо	270° - 360° нога приставляется с нарушением	менее 270°

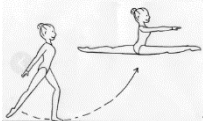

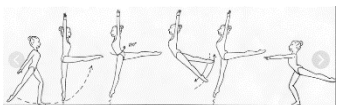

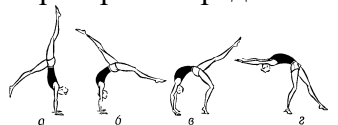



		(на обе ноги)	баланса (на одну ногу)	
7	Прыжок «Подбивной» (он же «Олень», «Стрелка», «Касаясь») на обе ноги 	выдержана форма элемента руки, стопы и заднее колено натянуты	задняя нога согнута в колене, недостаточно прижата стопа передней ноги к бедру 	не выдержана форма прыжка и позиции рук, некорректное приземление
8	Вальсет (прыжок подскок) 	выше 15 см от пола высокий подскок с правой и левой ног	10 – 15 см	менее 10 см
9	Стойка на лопатках с помощью рук 	180° тело вертикально	160° - 175° тело или колени чуть согнуты	менее 160°
10	Шоссе (галоп) Вперёд на правую, левую ноги и боковое	8 счётов со сменой ног колени в прыжке натянуты, стопы выворотны	4-8 счётов со сменой ног колени и стопы натянуты	менее 4 счётов
11	Колесо с вальсета (подскок) 	высокий подскок корпус натянут точное приземление (на правую и левую ноги)	высокий подскок корпус натянут, выполнено на правую или левую ноги	не выполнено
12	И.П. лёжа на животе – подъём и удержание прямых ног и корпуса над полом (8 счётов) 	30 см и более высота ног от пола колени и стопы натянуты	20-25 см высота ног от пола колени и стопы натянуты	менее 20 см высота ног от пола

Проходной балл – 12 и более


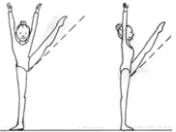
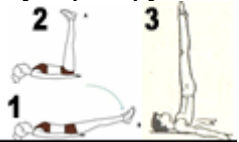



Нормативы технической подготовленности для УТ-2

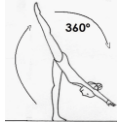

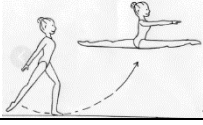

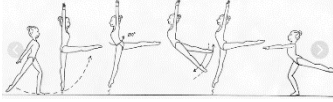



№ п/п	Наименование технического действия	Условия выполнения		
		2 балла	1 балл	0 баллов
1	Мост из положения стоя	расстояние от рук до пяток не более	расстояние от рук до пяток 40 см	до 45 см от рук до пяток

		30 см руки прямые	руки прямые	руки согнуты
2	Равновесие переднее с удержанием 3 сек. с помощью кистей рук 	нога на 160° - 180° колени и стопы натянуты, корпус прямо	нога 120° - 160° колени и стопы натянуты, корпус прямо	менее 120°
3	Стойка на лопатках с упором руками в пол 	180° тело вертикально	160° - 175° тело или колени чуть согнуты	менее 160°
4	Спин с продвижением (повороты в продвижении)	Более трёх поворотов корпус, колени и руки натянуты	3 поворота корпус, колени и руки натянуты	2 поворота корпус, колени и руки натянуты
5	Спи на месте (поворот на одной ноге, вторая нога в невысоком «Пассе». Вперёд и обратный поворот) 	720° и более носок опорной ноги высокий и колено натянуто. Точка (вправо и влево)	360° - 540° носок опорной ноги высокий. Нарушение баланса небольшое (вправо и влево)	менее 360° выполнено на одну ногу
6	Шпагат продольный правый и левый  	шпагат с запасом 10 см и более от пола натянутость и выворотность (бедр, голень, стопы)	шпагат 180° натянутость (бедр, голень, стопы)	менее 180° (бедр, колени, стопы)
7	Вращение «Иллюжен» (вперёд и назад) 	360° и более колени и стопы натянуты, корпус прямо (на обе ноги)	360° колени и стопы чуть согнуты корпус прямо (на обе ноги)	менее 360° или не выполнено на одну из ног
8	Прыжок «Щука» (он же «Той тач») 	прямые ноги вывоттно подняты вверх параллельно партеру, стопы натянуты, корпус в вертикальном положении, руки	некорректное приземление недостаточно натянутости тела, рук и ног	не выдержана форма прыжка

		прямые расположены параллельно ногам		
9	Прыжок «Шагом» (шпагат) продольный 	160° - 180° стопы и колени натянуты	160° - 180° 	не выполнено на одну из ног
10	Прыжок «Перекидной» толчок и приземление на разные ноги с разворотом корпуса на 180° 	180° прыжок с одной ноги на другую, корпус, стопы и руки натянуты, уверенное приземление на 1 ногу	160° - 180° низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	140° - 160° завал корпуса, низкое натяжение стоп
11	Колесо с вальсета  на обе ноги	высокий подскок колесо с натянутым корпусом точное приземление (на правую и левую ноги)	высокий подскок колесо с натянутым корпусом (слабые колени, сопы) точноеприземление (на правую и левую ноги)	небольшой подскок корпус не натянут (выполнено на одну из ног)
12	Переворот вперед 	корпус натянут, выполнено поочередно с правой и левой ног	корпус натянут, выполняено поочередно с правой и левой ног, тяжёлый подъём	корпус натянут, выполнено на одну ногу
13	Выход на ноги через мост из стойки на лопатках 	свободный подъём из моста на ноги	подъём из моста на ноги с трудом	выход в мост без подъёма на ноги
14	И.П. лёжа на животе – подъём и удержание прямых ног и корпуса над полом (8 счётов) 	40 см и более высота ног от пола колени и стопы натянуты	20-35 см высота ног от пола колени и стопы натянуты	менее 20 см высота ног от пола
15	Колесо с вальсета 	высокий подскок колесо с натянутым корпусом точное приземление (на правую и левую ноги)	высокий подскок колесо с натянутым корпусом (слабые колени, стопы) точноеприземление (на правую и левую ноги)	небольшой подскок корпус не натянут (выполнено на одну из ног)
Проходной балл – 15 и более				




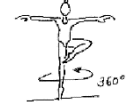
Нормативы технической подготовленности для УТ-3



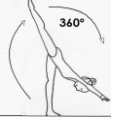






№ п/п	Наименование технического действия	Условия выполнения		
		2 балла	1 балл	0 баллов
1	Мост из положения стоя 	расстояние от рук до пяток не более 30 см руки прямые	расстояние от рук до пяток 40 см руки прямые	до 45 см от рук до пяток руки согнуты
2	Равновесие переднее и боковое (правая\левая) с удержанием 5 сек. без помощи кистей рук 	160° - 180° колени и стопы натянуты, корпус прямо	140° - 160° колени и стопы натянуты, корпус прямо	менее 140°
3	И.П. лёжа на спине, руки вдоль тела. Подём ног и таза в стойку на лопатках с упором руками в пол 	12 раз и более тело вертикально	8-11 раз тело или колени чуть согнуты	менее 8 раз
4	Спин с продвижением (повороты в продвижении)	Более трёх поворотов корпус, колени и руки натянуты	3 поворота корпус, колени и руки натянуты	2 поворота корпус, колени и руки натянуты
5	Спи на месте (поворот на одной ноге, вторая нога в невысоком «Пассе». Вперёд и обратный поворот) 	720° и более носок опорной ноги высокий и колено натянуто. Точка (вправо и влево)	360° - 540° носок опорной ноги высокий. Нарушение баланса небольшое (вправо и влево)	менее 360° выполнено на одну ногу
6	Шпагат продольный правый и левый  	шпагат с запасом 10 см и более от пола натянутость и выворотность (бедр, голень, стопы)	шпагат 180° натянутость (бедр, голень, стопы)	менее 180° (бедр, колени, стопы)
7	Вращение «Иллюжен» (вперёд и назад)	360° и более	360°	менее 360°

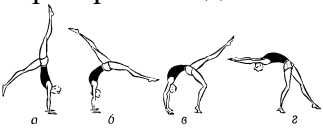

		колени и стопы натянуты, корпус прямо (на обе ноги)	колени и стопы чуть согнуты корпус прямо (на обе ноги)	или не выполнено на одну из ног
8	Прыжок «Щука» (он же «Той тач») 	прямые ноги выворотно подняты вверх параллельно партеру, стопы натянуты, корпус в вертикальном положении, руки прямые расположены параллельно ногам	некорректное приземление недостаточно натянутости тела, рук и ног	не выдержана форма прыжка
9	Прыжок «Шагом» (шпагат) продольный 	160° - 180° стопы и колени натянуты	160° - 180° 	не выполнено на одну из ног
10	Прыжок «Перекидной» толчок и приземление на разные ноги с разворотом корпуса 	180° прыжок с одной ноги на другую, корпус, стопы и руки натянуты, уверенное приземление на 1 ногу	160° - 180° низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	140° и менее завал корпуса, низкое натяжение стоп
11	Колесо с вальсета на обе ноги 	высокий подскок колесо с натянутым корпусом точное приземление (на правую и левую ноги)	высокий подскок колесо с натянутым корпусом (слабые колени, сопы) точное приземление (на правую и левую ноги)	небольшой подскок корпус не натянут (выполнено на одну из ног)
12	Переворот вперёд с вальсета 	корпус натянут, выполнено поочерёдно с правой и левой ног	корпус натянут, выполняено поочерёдно с правой и левой ног, тяжёлый подъём	корпус натянут, выполнено на одну ногу
13	Выход в мост из стойки на лопатках 	свободный подъём из моста на ноги	подъём из моста на ноги с трудом	выход в мост без подъёма на ноги
14	Шоссе (галоп) на правую, левую ноги и	30 см и более от пола	20-25 см от пола	менее 20 см от пола

	боковое (по 8 счётов со сменой ног)	колени в прыжке натянуты, стопы выворотно	колени в прыжке натянуты, стопы выворотно	
15	И.П. лёжа на животе – подъём и удержание прямых ног и корпуса над полом (8 счётов) 	40 см и более высота ног от пола колени и стопы натянуты	20-35 см высота ног от пола колени и стопы натянуты	менее 20 см высота ног от пола
Проходной балл – 15 и более				

Нормативы технической подготовленности для УТ-4

№ п/п	Наименование технического действия	Условия выполнения		
		2 балла	1 балл	0 баллов
1	Мост из положения стоя 	расстояние от рук до пяток не более 30 см руки прямые	расстояние от рук до пяток 40 см руки прямые	до 45 см от рук до пяток руки согнуты
2	Равновесие переднее и боковое (правая\левая) с удержанием 5 сек. без помощи кистей рук 	160° - 180° колени и стопы натянуты, корпус прямо	140° - 160° колени и стопы натянуты, корпус прямо	менее 140°
3	Боковое равновесие с наклоном корпуса с удержанием С ПОМОЩЬЮ кистей рук 	5 сек. и более небольшая погрешность	3-5 сек. корпус не параллельно полу	До 3 сек. форма не выдержана
4	Спин с продвижением (повороты в продвижении)	Более трёх поворотов корпус, колени и руки натянуты	3 поворота корпус, колени и руки натянуты	2 поворота корпус, колени и руки натянуты
5	Спи на месте (поворот на одной ноге, вторая нога в невысоком «Пассе». Вперёд и обратный поворот) 	720° и более носок опорной ноги высокий и колени натянуто. Точка (вправо и влево)	360° - 540° носок опорной ноги высокий. Нарушение баланса небольшое (вправо и влево)	менее 360° выполнено на одну ногу
6	Шпагат	шпагат с запасом	шпагат 180°	менее 180°

	<p>продольный правый и левый</p> 	<p>10 см и более от пола</p> <p>натяннутость и выворотность (бедро, голень, стопы)</p> 	<p>натяннутость (бедро, голень, стопы)</p>	<p>(бедро, колени, стопы)</p>
7	<p>Вращение «Иллюжен» (вперёд и назад)</p> 	<p>360° и более</p> <p>колени и стопы натяннуты, корпус прямо (на обе ноги)</p>	<p>360°</p> <p>колени и стопы чуть согнуты корпус прямо (на обе ноги)</p>	<p>менее 360°</p> <p>или не выполнено на одну из ног</p>
8	<p>Прыжок «Щука» (он же «Той тач»)</p> 	<p>прямые ноги вывоточно подняты вверх параллельно партеру, стопы натяннуты, корпус в вертикальном положении, руки прямые расположены параллельно ногам</p>	<p>некорректное приземление</p> <p>недостаточно натяннутости тела, рук и ног</p>	<p>не выдержана форма прыжка</p>
9	<p>Прыжок «Шагом» (шпагат) продольный</p> 	<p>160° - 180°</p> <p>стопы и колени натяннуты</p>	<p>160° - 180°</p> 	<p>не выполнено на одну из ног</p>
10	<p>Прыжок «Шагом» (шпагат) поперечный</p> 	<p>160° - 180°</p> <p>стопы и колени натяннуты</p>	<p>160° - 180°</p> <p>Стопы, колени натяннуты, но завал корпуса</p>	<p>менее 160°</p> <p>завал корпуса, низкое натяжение стоп</p>
11	<p>Колесо с вальсета (с упором на 1 из рук или без упора - маховое)</p>  <p>на правую и левую ноги</p>	<p>высокий подскок колесо с натянутым корпусом точное приземление (на правую и левую ноги)</p>	<p>высокий подскок колесо с натянутым корпусом (слабые колени, сопы) точное приземление (на правую и левую ноги)</p>	<p>небольшой подскок корпус не натянут (выполнено на одну из ног)</p>
12	<p>Переворот вперёд с вальсета</p> 	<p>корпус натянут, выполнено поочерёдно с правой и левой ног</p>	<p>корпус натянут, выполняено поочерёдно с правой и левой ног, тяжёлый подъём</p>	<p>корпус натянут, выполнено на одну ногу</p>

13	Переворот назад 	корпус натянут, выполнено поочерёдно с правой и левой ног	корпус натянут, выполнено поочерёдно с трудом на одну из ног	не выполнено на одну из ног
14	Выход в мост из стойки на лопатках 	свободный подъём из моста на ноги	подъём из моста на ноги с трудом	выход в мост без подъёма на ноги
15	Шоссе (галоп) на правую, левую ноги и боковое (по 8 счётов со сменой ног)	30 см и более от пола колени в прыжке натянуты, стопы выворотно	20-25 см от пола колени в прыжке натянуты, стопы выворотно	менее 20 см от пола
Проходной балл – 15 и более				

Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в таблице № 13.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем

соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки,

на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

Сумма баллов для перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСЦ:

-12 баллов и выше для мальчиков, 11 баллов и выше для девочек по ОФП, СФП и по технической подготовке из тестов для групп НП-1;

-19 баллов и выше для мальчиков, 18 баллов и выше для девочек по ОФП, СФП и по технической подготовке из тестов для групп НП-2;

-21 балл и выше по ОФП, СФП и по технической подготовке из тестов для групп УТ-1;

-24 балла и выше по ОФП, СФП и по технической подготовке из тестов для групп УТ-2, УТ-3, УТ-4.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края.

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
Нормативы ОФП	
Бег 60, 1000 м	<p>Бег выполняется с высокого старта о команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; — обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; — старт обучающегося раньше команды «Марш!».
Челночный бег 3 x 10 м	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта. Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.</p> <p>Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега обучающийся помешал рядом бегущему; - обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее;

	<ul style="list-style-type: none"> - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.</p>
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине	<p>Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с., хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний</p>
Нормативы СФП	
Шпагат	<p>Шпагат продольный представляет собой полностью разведенные ноги, где одна нога находится впереди корпуса, вторая – сзади.</p> <p>Шпагат поперечный представляет собой полностью разведенные ноги в стороны в положении сидя.</p> <p>Уровень выполнения шпагата:</p> <p>3 (низкий)-расстояние до пола менее 10см, расстояние до пола менее 5см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.</p> <p>4 (средний) -расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости).</p> <p>5 (высокий)-расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые. Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.</p>
Удержание равновесия.	<p>Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног</p>
Наклон вперед	<p>Наклон из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.</p>

	Коснуться пола пальцами рук
Прыжок в высоту	Прыжок в высоту выполняется с поворотом вокруг продольной оси.
Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.
Упражнение «складка»	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с
Упражнение «ласточка»	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (*приложение №4 к Программе*)

Таблица №14

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?

14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своем виде спорта? Назови.
№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зарождалось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена знаменитых чемпионов в твоем виде спорта.
5.	Как меняется твое питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоем понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.
 2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.
 3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.
 4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.
- В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.
5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Таблица №15

Этап и год спортивной подготовки		Спортивный разряд
Начальный этап спортивной подготовки	НП-1 НП-2	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	УТ-1	3 юношеский
	УТ-2	2 юношеский
	УТ-3	1 юношеский
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	УТ-4	III спортивный II спортивный I спортивный

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Организации включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,

- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

В СШ «Аллигатор» спортивная подготовка по Чир спорту осуществляется в группе дисциплин «Батон твирлинг», и учебно-тренировочный процесс выстраивается исходя из средств спортивной подготовки в данных дисциплинах.

Чир спорт - вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир спорт - это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

В ФССП по Чир спорту не предусмотрена как отдельный вид подготовки *хореографическая подготовка, которая играет важнейшую роль как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Поэтому в разделы «Специальная физическая подготовка» и «Техническая подготовка» в данной Программе входят занятия по хореографии, музыкально-двигательная, прыжковая и акробатическая подготовка.*

Общая физическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

- Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- Достигнуть гармонического развития
- мышц в соответствии с избранным видом спорта.
- Приобрести и повысить общую выносливость.
- Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
- Улучшить подвижность в суставах.
- Увеличить ловкость и координацию движений.
- Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с обучающимися преимущественно используют упражнения из акробатики, гимнастики, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, гандбола, подвижных игр и пр.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей пред пубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером-преподавателем.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»),

приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей) и т.д.

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «Уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «Уголок» в положении виса, упражнение «Берёзка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных лиц) и пр.

Упражнения на выносливость. В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости: челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнения с теннисными мячами (броски-ловля, отбивы на скорость и т.п.).

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов, различные прыжки и упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающегося. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок (упражнения со стопами (сидя и стоя), выполняются с помощью мягких кубиков

для фитнеса, виды растяжек и подводящие движения к шпагатам, сами шпагаты (левый, правый, поперечный), положение «верблюд», мост из положения лёжа, мост из положения сидя (выход с левой руки, с правой руки, с двух рук), наклоны тела, как из положения сидя, так и из положения стоя).

Специальная подготовка

Музыкально-двигательная подготовка

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на полупальцах; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на полупальцах (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переход на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука).

Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

Понятие о музыкальной фразе. Соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении. Упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или русским шагом и т.д. (на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый – престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом.

Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и

замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бег, упражнения для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

Метр, размер, такт. Общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (при размере 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (3/4 размер).

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными длительностями (целая, 1/2, 1/8, 1/16).

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на полупальцы; на нисходящую – из стойки на полупальцах, руки вверх, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад).

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера.

Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки. Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подбора музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.

Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки Батон твирлинга ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией спортсменов/нок формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния,

различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

– «выворотность», гибкость, силовые способности, координация движений, вестибулярная устойчивость;

Формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осанки, вращения на опоре;

Укрепляется опорно-двигательный аппарат;

Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в Батон твирлинге включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Когда говорят о применении хореографии в Батон твирлинге, подразумевают прежде всего классический экзерсис – школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I. Exercise (экзерсис) – комплекс движений у станка. Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plié (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevee и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) adagio и большое (танцевальное) adagio. Цель маленького adagio – освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. Цель большого adagio – развитие танцевальности и выразительности.

III. Allegro (от итал. – быстро, живо) – это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры

Таблица №16

№	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	2	3	4	5	6
1.	Releve (релевэ, с фр. – поднимать) – подъем на полупальцы	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, «завалы» на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении)	Различные виды между собой, ритмически, а также с plié, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса
2.	Plie (плие, с фр. – сгибание, складывание) – приседание	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plié и grand plié по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, «завалы» на большие пальцы ног	Demi plié (дэми плие, с фр. – половина сгибания) – полуприседание. Grand plié (гран плие, с фр. – большое сгибание) – полное приседание	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса

3.	<p>Battement tendu (батман тандю). «Battement» с фр. – биение, отбивание. Второе слово рядом со словом «battement» определяет характер движения. Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции в позицию</p>	<p>Развивает силу и натянутость ног – коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность</p>	<p>Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах</p>	<p>В.т. по I позиции. В.т. по V поз. В.т. pour le pied (нур ле пье.с фр–для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. В.т. 89plié89 par terre (пасэ пар тэр, с фр. – проходя по полу) – прохождение рабочей ноги через I позицию. В.т. в позы.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi 89plié, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).</p>
----	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6
				Double b.t. (дубль, с фр. –двойной) – двойное b.t	
	Battement tendu jete (батман тандю жэтэ, jete с фр. – бросок) –бросковое движение натянутой ногой на 25°	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса	V.t.j. по I позиции. V.t.j. по V поз. V.t.j. pour le pied (пур ле пье) – стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. V.t.j. pique (пике, с фр. –укол) – рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколотившись, сразу же вновь поднимается на воздух. V.t.j. plié par terre (пасэ пар тэр) – рабочая нога проходит через 1 поз. V.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) – двойное жэтэ	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plié, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк)
5.	Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр, с фр. – круг ногой по полу) – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе	Развитие выворотности в тазобедренном суставе	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (plié par terre), исполнение plié par terre не на сильную долю музыкального такта	Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plié. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) –бросок ноги рондом	Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. – движение в один темп) – preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevent (батман

1	2	3	4	5	6
					ролевелян) и с battement developpe (батман дэвлеппэ)
6.	<p>Battement fondu (батман фондю, fondu с фр. – тающий) – сложнокоординатное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на sou-de-rié (условное или сзади) с одновременным demi plié на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plié</p>	<p>Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность</p>	<p>Самая грубая ошибка – одновременная работа обеих ног: приход в demi plié на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на sou-de-rié, и также вырастание из demi plié должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад – низом ноги, резкое исполнение движения</p>	<p>Battement fondu носком в пол. В.f на 45° В.f на полупальцах В.f. на полупальцах. В.f. на 90°. В.f. в позы. В.f. с plié-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) – двойной батман фондю</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. – падение-выбивание), сrasde bourree (па дэ бурэ, с фр. – набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарасьон к туру) и tour</p>
7.	<p>Battement soutenu (батман сутеню, soutenu с фр. – непрерывный, неослабевающий, равномерный) – относится к группе «текучих» battement. Рабочая нога через проходящее</p>	<p>Назначение то же, что и у battement fondu</p>	<p>Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является одновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.</p>	<p>Battement soutenu носком в пол. В.s. с подъемом на полупальцы. В.s. на 45°. В.s. на 90°. B.S. В ПОЗЫ</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe</p>

1	2	3	4	5	6
	<p>положение sou-de-rié вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plié, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. На полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. – к себе</p>				
8.	<p>Battement frappe (батман фрэппэ, frappe с фр. – удар) – удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения – от себя</p>	<p>Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения</p>	<p>Battement frappe носком в пол. V.fr. на 25°. V.fr. на 45°. V.fr. на полупальцах. V.fr. с подъемом на полупальцы. V.fr. в позы. V.fr. с опусканием в demi plié. V.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe – двойное фрэппэ – в</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demirond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour</p>

1	2	3	4	5	6
				основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье)	
9.	<p>Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер, с фр. – круг ногой в воздухе) – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед – это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. – наружу), спереди-назад – rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. – вовнутрь)</p>	<p>Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, «выворотность» в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие «выворотности» в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, «скошенный» подъем рабочей ноги</p>	<p>Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с 93plié-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) – двойной</p>	<p>Все виды между собой ; ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° - preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour</p>
10.	<p>Petit battement sur le cou-de-pied</p>	<p>Движение вырабатывает</p>	<p>Колено рабочей ноги не должно заворачиваться</p>	<p>Petit battement на целой стопе. Р.В. на</p>	<p>Комбинируется ритмически, а также с</p>

1	2	3	4	5	6
	<p>батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. – маленькие батманы на уровне шико-лотки) – перенос рабочей ноги с учебного sou-de-pied на sou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции</p>	<p>подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность</p>	<p>вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки</p>	<p>полупальцах</p>	<p>demi 94plié, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. – битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour</p>
11.	<p>Battement relevent (батман ролевэлян, с фр. – медленный подъем ноги) – медленное поднятие натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе</p>	<p>Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), «завал» на большой палец опорной ноги, облакачивание на палку</p>	<p>Battement relevent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы</p>	<p>Battement relevent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также – с battement developpe (батман дэвлеппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб анлер)</p>

1	2	3	4	5	6
	на 90° и выше во все направления		заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги	<p>полупальцах. В.dev. в позы. В.dev. с demi rondde jambe (с половиной круга). В.dev. с plié-releve (плие-ролевэ). В.dev. с plié-releve idemi rond de jambe. В.deveiorpe ballote (балетэ, с фр. – качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plié в dev. Назад на pliéи обратно через plié на полупальцах. В момент dev. Корпус откидывается в противоположную отноги сторону. В.dev. скоротким balance (балянсэ, с фр. – качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного при-опускается и тут же под-нимается обратно, движе-ние резкое В.Developpe balance с быстрым demirond (de-ci, de-la – дэ- си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) – находящаяся в воздухе нога исполняетdemi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое</p>	90 , с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour
13.	Grand battement	Развивает легкость и	Бросок должен	Grandbattementjete В	Все виды между собой,

	jete				
1	2	3	4	5	6
	(гран батман жэтэ, с фр. – большой бросок ногой) – мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления	силу ног, резкость движения ног, шаг	исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облакачиваться на палку, не должно быть «завалов» на большой палец опорной ноги	чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. – точка) – после g.b.j. рабочая нога опускается наносок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подъемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман. G.b.j. balance (балянсэ, с фр. – качать) – grand battement спереди назад и обратно через plié par terre (пассэ пар тэр, с фр. – проходя по полу) –меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги	ритмически, а также с releve, с 96plié, с battement tendu, с port debras, с preparation (препарасьон) к tour и tour

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

- Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
- Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
- Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- Приобрести необходимую гибкость.
- Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
- Сформировать телосложение с учетом позиции в команде.
- Моделирование соревновательной деятельности.
- Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Ниже в таблицах представлены средства специальной физической подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов на этапе начальной подготовки НП-1, НП-2

Таблица 17

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания
	НП1	НП2	
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков		Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Прыжки те же, но с утяжелителями на руках	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка. Руки прямые. Плечи опущены.


Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед и назад	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на скамью	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на скамью/ платформу и соскок с нее)		Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок со скамьи в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на платформу и соскок с нее в высоту)	Прыжки выполняются на батуте с приземлением на мат (средней жёсткости)	Выполняется в среднем темпе, основная задача обучающегося - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через 4 скамьи	Выполняются серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин		Скамьи выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («Лягушки»)	Выполняется 2 серии из 16 прыжков	Прыжки те же, выполняются с утяжелителями на ногах	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол. Выполняются из 1, 2 и 3 позиций ног (со сменой рабочей ноги). Для группы НП2 руки меняют позиции: подготовительная, 1, 2, 3
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 2 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха примерно 30-40 сек.	Прыжки те же, выполняются с утяжелителями на ногах	Прыжки выполняются на ОДНОЙ ноге, вторая нога в положении «Пассе» (стопа прижата к колену опорной ноги).
Прыжки через скакалку	Выполняется 80 прыжков: 20 - на двух ногах, по 10 - на одной ноге, 10 - прыжки с двух ног (руки крест-на-крест), 20 - бег на месте через скакалку, 10 - прыжки назад, 20 – прыжки через скакалку, сложенную вдвое (10 вперед и 10 назад).	Выполняется 100 прыжков: 20 - на двух ногах, по 10 - на одной ноге, 10 - прыжки с двух ног (руки крест-на-крест), 20 - бег на месте через скакалку, 10 - прыжки назад, 20 – прыжки через скакалку, сложенную вдвое (по 10 вперед и назад).	Скакалка должна быть оптимальной длины

Прыжки на батуте	Выполняется серия прыжков: - 10 без сгибания колен (работа стопами) - 10 разножка попеременно в стороны и вперёд - 10 чир прыжков «Так» (и.п. руки прямые в стороны, в прыжке хлопок под ногами) - 10 с прогибом назад в дугу (и.п. руки вдоль тела, в прыжке поднятие рук вверх за голову; локти прямые)		Контроль положения корпуса, постановки рук и стоп
Батманы (махи ног)	Выполняется серия Батманов по 8 раз с задержкой на 8 счётов (вперёд, в сторону, назад) в партере, а также стоя у хореографического станка (шведской стены).	То же с утяжелителями на ногах	Контроль положения корпуса, рук, головы, рабочей и опорной ног.
Приседания «Пистолет»	Выполняется 5 приседаний на одной ноге с опорой руками на хореографический станок/ шведскую стену	Выполняется 10 поочерёдных приседаний на одной ноге с опорой руками на руки партнёра	Спина прямая. Контроль положения стопы, плотной прижатой к полу, колено опорной ноги над носком опорной ноги.
Прыжки «Подбивка»	-	Выполняется 5 прыжков на 1 ноге (вторая нога в стороне упирается в хореографический станок/ шведскую стену). Необходимо в прыжке пяткой достать до задней поверхности бедра.	Нога на станке должна быть прямая.

Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов на этапе начальной подготовки НП-1 и НП-2

Таблица №18

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------

Группировка	Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе.	Спина должна быть округленной, хват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении перекаатов не допускается переворот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Кувырок вперед (Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх)	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)
Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения
Кувырок вперед длинный с прыжка «Драйв ролл»	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше
Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Выход на ноги через мост из стойки на лопатках 	Выполняется 3-5 повторений	Во время перехода тела из стойки на лопатках в мост руки должны выпрямляться в локтях, отталкивать верхнюю часть тела и спортсмен поднимается на ноги
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страховующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты

Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путём удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Колесо - с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».	Выполняется 5 серий по 5 повторений	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: - развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стойки с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить

Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов на учебно-тренировочном этапе УТ-1, УТ-2, УТ-3 и УТ-4

Таблица № 19

Содержание и характер упражнений	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	Методические указания
Курбет	+	+			Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получаются более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат	+	+	+		Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Переворот вперед с двух ног	-	+	+	+	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну ногу	+	+	+	+	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками
Переворот назад на одну ногу	+	+	+	+	Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги обучающийся переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки
Переворот вперед с вальсета (подскок) на двух руках	-	+	+	+	Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Нога, которая оторвалась от пола первая приземляется на пол первая. Выполняется как на правую, так и на левую ногу
Переворот вперед с вальсета (подскок) на 1й руке	-	+	+	+	Переворот выполняется шагом с одной ноги, 1 рука ставится на пол, вторая за спину или вдоль тела. Нога, которая оторвалась от пола первая приземляется на пол первая. Выполняется как одноименной рукой-ногой, так и противоположной (например, переворот с правой ноги на правую руку, затем переворот также с правой ноги, но на левую руку)
Колесо с вальсета	+	+			Выполняется с подскока, руки ставятся на пол одновременно. Нога, которая оторвалась от пола первая приземляется на пол первая. Выполняется как на правую, так и на левую ногу
Колесо с вальсета на 1й	+	+			Выполняется с подскока, 1 рука ставится на пол, вторая за спину или вдоль тела. Нога, которая оторвалась от пола первая приземляется на пол первая. Выполняется как

руке					одноимённой рукой-ногой, так и противоположной (например, колесо с правой ноги на правую руку, затем переворот также с правой ноги, но на левую руку)
Колесо маховое (без опоры на руки) с вальсета	-	+	+	+	Выполняется с подскока без помощи рук (присутствует фаза полёта)
Маховый переворот (без опоры на руки) с вальсета	-	-	+	+	Выполняется с подскока без помощи рук (присутствует фаза полёта)

Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

- Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
- Создать двигательное представление об изучаемой технике.
- Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
 - Приобрести навыки спортивной техники.
 - Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
 - Овладеть расслаблением.
 - Увеличить частоту движений и их амплитуду.
 - Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
 - Использовать упругость мышц.
 - Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
 - Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
 - Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Соревновательная композиция в чир спорте включает в себя выполнение разнообразных движений программы: равновесий, поворотов, прыжков, наклонов, элементов акробатики.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с батоном. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Регламент по степеням сложности взаимодействия с батоном

Этап начальной подготовки НП-1, НП-2:

1 уровень. «Мертвый батон» – это значит, что с ним взаимодействуют в различных направлениях, но при этом не выполняя никаких вращений.

2 уровень. На этом уровне уже выполняются основные вращения в вертикальном, горизонтальном направлениях, а также во все стороны обеими руками.

Учебно-тренировочный этап УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4:

3 уровень. Этот уровень предполагает вращения в вертикальном направлении двумя руками с обеих сторон тела. Также вращение в вертикальном направлении предусматривает обороты батона по окружности впереди перед собой в одной руке. Его можно выполнять быстро и в различных направлениях. Также создаются фигуры с легким вращением и подбрасыванием.

4 уровень. Вращение происходит меж пальцев и в различных направлениях, в том числе впереди перед собой и над головой. Обороты выполняются вокруг одной ноги вверху и внизу, лодыжки, колена, шеи, запястья, туловища. Базовыми являются фигуры со сложными оборотами высоко и с слегка подброшенным и словленным, а также с низким и усложненным оборотом, высоко подброшенным, и обмен элементами между участницами номера.

5 уровень. На этом уровне уже необходимо выполнять усложненные элементы, например, вокруг ладони, фигуры с бросками, обороты с двумя батонами, вокруг локтей и ладоней, а также лопатки, перехваты за спиной, броски высоко с 1-2 витками вокруг собственной оси.

Средства технической подготовки, применяемые на всех учебно-тренировочных этапах

Таблица №20

Норматив	Кол-во счетов, Попыток	Требования к исполнению
Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим.	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок.

Блок «чирпрыжков»	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок «группировка», прыжок «стредл», прыжок «абстракт», прыжок «той-тач».
Пируэты «фуэте»	1 попытка	Выполнение пируэта на 1080° открыванием свободной ноги в сторону из положения "пасе". Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
«Тур-пике»	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
Связка «липпрыжков»	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки "High V", прыжок ноги вместе руки "Broken T", "Back Lunge" ногами руки "K", положение "T", джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30с.
Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

Тактическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; репетиция соревновательных программ на разные трибуны; репетиция в соревновательных костюмах; выступление под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт,

неполадки в костюме, в обуви, инвентаре (батоне) и др.).

Инструкторская и судейская практика (на учебно-тренировочном этапе)

Практика определения ошибок в выполнении отдельных элементов программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знание правил соревнований.

Теоретическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности обучающегося, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные чировцы получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

Теория и методика физической культуры и спорта.

История развития чир спорта. История развития чир спорта в России и в мире. Успехи российских команд по чир спорту на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение.

Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила соревнований по чир спорту. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Организация и проведение соревнований Соревнования по чир спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Правила оценки элементов. Кодекс спортсмена. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря.

Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса Терминология чир спорта. Название элементов, уровни сложности элементов. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка и факторы, её определяющие.

Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений. Общая характеристика спортивного занятия. Средства тренировки обучающегося (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).

Технические средства и тренажёры в подготовке.

Сведения о строении и функциях организма человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы тренировки Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Гигиенические знания, умения и навыки

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность,

освещение и вентиляция помещений. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях чир спортом. Составляющие здорового образа жизни.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке Оборудование залов для занятий чир спортом. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях чир спортом. Применение тренажеров в тренировке обучающегося

Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда обучающегося.

Требования к технике безопасности при занятиях чир спортом Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Психологическая подготовка обучающихся на всех этапах спортивной подготовки

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

Выделяют следующие её направления:

- 1) Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
- 2) Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
- 3) Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в чир спорте является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у спортсменов формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым чировцу для самостоятельных занятий.

Примерный план психологической подготовки.

Задачи:

- 1) Формирование значимых мотивов напряжённой учебно-тренировочной работы.
- 2) Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам.
- 3) Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе.
- 4) Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности
- 5) Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
- 6) Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
- 7) Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в чир спорте: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения:

- 1) Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
- 2) Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
- 3) Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение занятий в усложненных условиях.
- 4) Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
- 5) Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.

б) Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Чир спорт – это сложно координационный и очень зрелищный вид спорта.

Спортивные дисциплины чир спорта делятся на три группы: артистические - «чир перформанс» («cheer performance»), акробатические - «чирлидинг» («cheerleading») и третья группа, «батон-твирлинг» («Baton Twirling»), включающая в себя и артистическую, и акробатическую составляющую.

«Батон Твирлинг» (дословно - вращение жезлом) представляет собой разновидность спорта, в котором одновременно осуществляются манипуляции металлическим жезлом при помощи рук и движения тела в определенном порядке. Программа соревнований по твирлингу включает в себя исполнение под музыку комплекса упражнений с вращением батона, и должна продемонстрировать определенный набор навыков. В спортивном твирлинге существует несколько уровней сложности. На самом низком уровне *мажоретки* (так называют спортсменок в твирлинге) выполняют только стандартные технические упражнения с батонами. Опытные спортсмены владеют сложными движениями и комбинациями.

Спортивный твирлинг имеет много разновидностей, таких как манипуляции с одним, двумя или тремя батоном, художественный твирлинг, свободный стиль, а также работу пар, команд, артистических коллективов.

Батон - реквизит, специально изготавливаемый для твирлинга. Он представляет собой стальной стержень с резиновыми наконечниками на обоих концах, причем резина сходна по своим качествам с автомобильной. Такой стержень, как правило, весит около 200 грамм и может составлять в длину от 45 до 85 см. Спортсмену рекомендуется подбирать жезл под длину своей руки от плеча до кончиков пальцев. Батон должен не только соответствовать по длине, но и обеспечивать хорошие вращения при подбросе, для чего и нужны подбор веса батона и его качественная балансировка. Внутри наконечника устанавливается утяжелитель, чтобы после подбрасывания батон всегда падал наконечником к полу. Большой конец батона всегда должен оказаться у спортсмена сверху.

Можно выделить три основных эффекта твирлинга, которые при качественном уровне выполнения демонстрируют присущую только этому виду спорта уникальность:

-Выполнение различных фигур, изображений и узоров в процессе манипулирования батоном. Вращения должны выполняться непрерывно, ловко, быстро и гладко. Мажоретка вращает батон как в непосредственной близости от своего корпуса, так и далеко от тела, подбрасывая жезл как можно выше.

-Демонстрация силы, гибкости, физической подготовки, красоты, эстетики и гармонии посредством сочетания танца и движения в координации с вращениями батоном.

-Включение акробатических элементов, которые можно сочетать с вращением батоном, что усиливает впечатление риска и азарта.

Хорошее выступление подразумевает достижение всех трех эффектов одновременно. Такое выступление соответствует выбранному звуковому сопровождению, предполагает эффективное использование времени и пространства, выделенного мажореткам. В конечном итоге, яркое полноценное выступление демонстрирует зрителю как технические, так и художественные достоинства соревнующихся.

В МАУ ДО СШ «Аллигатор» спортивная подготовка по чир спорту осуществляется в дисциплинах «Батон твирлинг» и учебно-тренировочный процесс выстраивается исходя из требований к данным дисциплинам.

Спортивные дисциплины вида спорта «чир спорт» Номер-код вида спорта 104 000 1511 Я

Таблица № 21

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
батон - твирлинг - произвольная программа	104	012	1	8	1	1	Я
батон - твирлинг - произвольная программа - двойка	104	013	1	8	1	1	Я

батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)	104	014	1	8	1	1	Я
батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)	104	015	1	8	1	1	Я

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

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. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

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 подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁶;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,

⁶ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №5 к Программе);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (приложение №6 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 20

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по чир спорту	1
Хореограф	1
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2025 гг. (minsport.gov.ru)
4. Союз чир спорта России <https://cheerleading.su/>
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>
7. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты (consultant.ru)
8. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>
9. Сообщество Батон твирлинг Вконтakte. Наталья Гурьева. Твирлинг59 BATON TWIRLING (<https://vk.com/twirlingcompany>)

Литература

1. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Для подготовки к занятиям классическим танцем. Москва, 2004. (pdf)
2. Коркин В.П. Акробатика.-М.: Физкультура и спорт, 1983.- 127 с., ил.- (Азбука спорта). (pdf)

Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		8-16	
1.	Общая физическая подготовка	110-147	125-166	156-218	146-187
2.	Специальная физическая подготовка	59-78	94-125	156-218	218-281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6-8	21-29	44-56
4.	Техническая подготовка	40-53	53-71	109-153	175-225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-31	31-42	52-73	87-112
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	10-15	22-28
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	16-22	36-47
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

Календарный план воспитательной работы

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

		<p>формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> -к Дню физкультурника -К Международному Олимпийскому дню 	<p>Август Июнь</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха (НП, УТ)</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); <p>Беседы с обучающимися на темы :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена; - сохранение и укрепление здоровья; - формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
3.	<p>Патриотическое воспитание обучающихся</p>		
3.1.	<p>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</p>	<p>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</p> <p>Беседы на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ; - гимн Российской Федерации. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>

	спортсменов на соревнованиях) (НП, УТ)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП, УТ)	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; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	В течение года Февраль Июнь Август Весь период
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (НП, УТ)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года Октябрь
4.2.	Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП, УТ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год В течение года

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	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Обучение работе с «Запрещенным списком»		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением Сертификата.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 2/3,5 час				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	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	10/20	март	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	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	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	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 10/15 час			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	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	60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	90/120	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**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 «батон - твирлинг - произвольная программа», «батон - твирлинг - произвольная программа - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)»			
10.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
11.	Батут спортивный стандартный	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Для спортивных дисциплин «произвольная программа», «произвольная программа двойка», «произвольная программа группа (6-8 чел)», «произвольная программа группа (8-10 чел)»							
4.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1