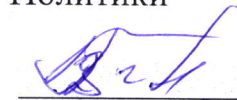


Новгородский Государственный университет имени Ярослава Мудрого
Управление Молодёжной Политики

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления Молодёжной
Политики



Зеленкин Г.А.

«25» 08

2021 г.

ЧИРЛИДИНГ
Программа спортивной подготовки

Разработала
Ибрагимова Ю.В.



Великий Новгород
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Чирлидинг как средство физического воспитания

Чирлидинг — вид спорта, который сочетает в себе гимнастику, акробатику, аэробику, танец и фитнес и способен вобрать в себя движения не только перечисленных выше видов двигательной активности, но и элементы балета, боевых искусств, элементы мюзикла, озвучивая различные «кричалки», привлекая внимание болельщиков и рекламируя свою команду. В результате хорошо подготовленная показательная программа выглядит как настоящее артистическое шоу. Нельзя забывать и то, что участие в показательных выступлениях помогает приобрести уверенность, хорошее настроение, повысить самооценку.

Чирлидинг – это одновременно и спорт, и искусство. Этот термин происходит от английских слов «cheer», что в переводе означает «бодрый, поощрительный возглас», и «lead», что в переводе значит - «лидировать, управлять».

2. Общие положения чирлидинговых программ

Чир спорт не только дает определенные технические навыки, но и развивает гибкость, силу, координацию движений, выносливость.

Основным видом подготовки занимающихся является спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства.

В настоящее время чирлидинг выполняет три функции: сопровождает соревнования, участвует в своих соревнованиях, участвует в различных шоу.

В чирлидинге два *основных направления*:

1) соревнования команд по программам, подготовленным в соответствии со специальными правилами;

2) работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью

популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче.

Чирлидинг и мировые чемпионаты проводятся в **нескольких номинациях**:

- «ЧИР» - элементы спортивной гимнастики и акробатики. Построение пирамид и танцевальные перестроения, требует усиленной страховки, использует средства агитации, обязательными элементами выступают прыжки, пирамиды, станы, чир-дансы и т.д.;

- «ЧИР-ДАНС» - танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности. Программа основана на танцевальных ритмах в разнообразных стилях (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Элементами «ДАНС» являются пируэты, шпагаты, прыжки, махи;

- «ЧИР-МИКС» - выступления смешанных команд (девушки/юноши);

- «Групповой стант» - коллективное построение пирамид; обязательные элементы выступления – станты - поддержки и станты с последующим выбросом флаера;

- индивидуальный «ЧИР» - сольный номер главного заводилы чир команды;

- индивидуальный «ДАНС» - сольный номер главного заводилы чирданс команды;

- «Дуэт ДАНС» - парное выступление, спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности.

3. Этапы спортивной подготовки

Команда комплектуется из студентов НовГУ, имеющих спортивную или танцевальную подготовку и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

3.1. Режимы тренировочной работы сборной команды НовГУ

Возраст обучающихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю
17-24	От 12 до 24	3	4,5

3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Сборная команда НовГУ:

- показательные выступления на протяжении года;
- участие в культурно-массовых, спортивных мероприятиях;
- участие в городских и/или областных соревнованиях.

Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

4. Основные этапы подготовки

На этапе начальной подготовки большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств, повышению общей физической подготовленности (до 60% времени), хореографической и акробатической подготовке, изучению простейших элементов во взаимодействии.

Первая ступень обучения чирлидинга – базовые движения, на основе которых строится программы выступлений. Выучить базовые движения для чирлидера также необходимо, как научиться стоять на коньках для того, кто хочет играть в хоккей.

Следующая часть обучения - простые пирамиды и станты, разучивают движения на чир – данс. По правилам чирлидинга в программу должны входить обязательные элементы: станты, пирамиды, прыжки, акробатические элементы, чир-дансы. Все это, особенно чир-дансы, должны строиться на основе базовых положений рук. Все обязательные элементы вводятся в программу в произвольном порядке.

На тренировочном этапе преимущественное внимание уделяется специальной физической подготовке, технической и психологической подготовке. При выборе объема и интенсивности нагрузок, необходимо реализовывать индивидуально-дифференцированный подход, выделяя при этом конкретные цели обучения и тренировки, которые должны быть достигнуты спортсменом на данном этапе обучения.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на максимальное раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов, повышение уровня исполнительского мастерства, виртуозности и артистизма. Тренировочный процесс предполагает освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение высокого уровня надежности исполнения сложных элементов, поиск и освоение новых оригинальных движений.

5. Ожидаемые результаты реализации программы:

- знание техники безопасности при занятиях чир спортом;
- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств;
- освоение техники простейших базовых элементов;
- овладение базовым стилем выполнения упражнений;
- организация взаимодействия в стантах и пирамидах в соответствии с уровнем;
- положения баз и флаеров, захваты, удержания;
- безопасные заходы и спуски;
- умение выполнять комплексы акробатических упражнений;
- развитие специальных (двигательных) и психологических качеств;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- приобретение навыков публичных выступлений.
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10%;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25%;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и акробатика в объеме от 20% до 25%;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10%;

Для формирования двигательных навыков чирлидерам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Если чирлидер пытается

освоить технику упражнения, не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам и травмам.

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной. Общая физическая подготовка служит как бы основой для специальной подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки. Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с упражнениями чир спорта по характеру нервно-мышечной работы. Упражнения специальной подготовки, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

На протяжении годового цикла удельный вес средств физической подготовки изменяется. В подготовительном периоде, особенно на начальном этапе, преимущество отдается средствам общей физической подготовки. Постепенно с приближением соревновательного периода средства общей физической подготовки уступают место упражнениям специальной подготовки. В соревновательном периоде средства специальной физической подготовки играют ведущую роль, а в переходном вновь главное место занимают упражнения общей физической подготовки.

В тренировочном процессе чирлидеров решающую роль играет техническая подготовка - обучение технике, ее закрепление и совершенствование. С начинающими, в первую очередь, надо освоить правильные способы удержания тела в стантах; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем и головой применительно к технике элементов, относящихся к каждому виду стантов; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений.

Целесообразно повышать тренировочные нагрузки волнообразно, строго чередуя большие нагрузки с малыми и средними. Разная или переменная интенсивность нагрузок в тренировке осуществляется путем чередования:

- а) коротких упражнений с продолжительными (на каждой тренировке);
- б) отдельных элементов и соединений (по 2-3) с комбинациями;
- в) больших и малых нагрузок в недельном цикле тренировки.

Поскольку в чир спорте физический контакт является основой, важной стороной тренировочного процесса в чир спорте является психологическая подготовка, которая направлена на формирование у чирлидеров таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участие в соревнованиях по чир спорту: развитие тонкой зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности; формирование отчетливых мышечно-двигательных представлений, формирование волевых качеств; развитие всех параметров произвольного внимания; обучение приемам активной саморегуляции и т.п.

Этапы подготовки	
<i>Предметная область</i>	<i>Содержание</i>
1. Теория и методика физической культуры и спорта.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья; меры предупреждения спортивного травматизма; правила поведения в зале и пользование оборудованием; терминология упражнений чир спорта. Выдающиеся отечественные команды и спортсмены чир спорта. Спортивная тренировка, ее цели и задачи. Характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
2. Общая и специальная физическая подготовка	<u>Строевые упражнения</u> : выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба. <u>Ходьба, бег</u> : обычный, на носках, боком приставным шагом, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; ходьба в полуприседе, выпадами, скрестным шагом; бег с

	высоким подниманием бедра. Бег на скорость 20м и 60м с высокого старта. Челночный бег. Круговая тренировка. <u>Прыжки</u>: на одной ноге, на двух на месте; прыжки вверх из упора присев, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места. <u>Баллистические упражнения</u>: рывковые движения руками во всех направлениях; махи ногами вперёд, назад, в сторону в различных положениях лежа. Отжимания. Наклоны вперёд в положении седа, то же ноги врозь, из положения стоя на скамейке.; шпагаты; выкруты в плечевых суставах с эспандером или гимнастической палкой. Удержание равновесий; то же с закрытыми глазами. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивания в висе, лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; «пресс»; приседания на двух ногах, на одной. В висе согнувшись, движения ногами вправо-влево («тик-так»). Подвижные игры: эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.
3.Избранный вид спорта - техническая подготовка	<u>Базовые положения рук</u>: открытые и закрытые кисти, сгибание в локтевых суставах, разведение и фиксация рук в сочетании с положением ног и переходами. <u>Базовые положения тела спортсмена</u>: база, флаер, споттер в разных стантах и выбросах (тоссах). <u>Станты</u>: Распределение нагрузки на спортсменов в станте. Определения: база основная, флаер, база страхующая (споттер). Положения спортсменов в станте. Станты первого уровня: на уровне пола, бёдер, талии. Станты на одной базе и двух базах. Роль споттера в станте. <u>Прыжки</u> (подскоки) на месте простые, с различными движениями руками. Прыжки со сменой ног. Повороты на двух вправо, влево. Вскок в упор присев. Перемещения, шаги, раскачивания, прыжки в различных положениях. Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами. Толчки в упоре лежа. Прыжки с поворотами (90, 180, 360). Чир прыжки.

	<u>Пирамиды</u> : соединения стантов со спортсменами на уровне пола, соединения стантов первого уровня между собой. Правила удержания для споттеров. Правила соединения флаеров между собой.
- участие в соревнованиях	Городские соревнования, выездные соревнования, Первенство области.
- психологическая подготовка	Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств (решительность, смелость, целеустремленность, настойчивость). Укрепление чувства уверенности и его активизация. Взаимодействие в команде. Изучение навыков концентрации внимания, развитие произвольного внимания и умения его переключать. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышечных групп.
4. Хореография	<u>Движения свободной пластики</u> : Круги, взмахи руками в стороны - вверх. <u>Партерная хореография</u> : Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях. Лежа на боку: махи в сторону согнутой, прямой ногой. В седе: наклоны вперед, в сторону, махи с захватом ноги руками. <u>Равновесия, повороты, прыжки</u> : Равновесие на двух ногах на всей стопе; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Вертикальное переднее, боковое равновесие с различными положениями рук. Повороты переступанием, приставлением ноги с различными движениями рук, махом ногой вперед, назад, в сторону на 180, 360 градусов; повороты после акробатических элементов в сочетании с равновесиями.
5. Акробатика	Группировки, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, тоже без рук; стойка на груди; стойка на голове. Длинный кувырок вперед, прыжком (дайв ролл). Кувырок назад, то же согнувшись с прямыми руками, то же с выходом в упор. «Мост» из положения лежа, стоя на коленях, наклоном назад, на одной ноге, из стойки на руках, «лодочки». Из упора присев стойка на голове и руках. Стойка на руках у опоры и без. Переворот боком, назад. Переворот вперед на две. Темповой подскок «вальсет». Рондат. С вальсета «колесо», рондат, темповой. С разбега и «вальсета» серия переворотов вперед на одну. Рондат с отскоком.

6. Самостоятельная работа	Просмотр учебных фильмов, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий
---------------------------	--

1. Воспитательная работа

На протяжении спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего оптимизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Основные воспитательные средства: торжественный прием в команду вновь поступивших обучающихся; просмотр соревнований, их обсуждение в команде; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников.

2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Для обеспечения безопасности в процессе учебных занятий и соревнований важное значение имеют подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Размеры тренировочного зала, естественное и искусственное освещение, вентиляция, температура в помещении должны соответствовать установленным стандартам.

Безопасность занятий зависит от правильности установки оборудования и другого подсобного инвентаря. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении

относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

В тренировочном зале обязательно должны быть весь необходимый для учебно-тренировочного процесса подсобный инвентарь и оборудование.

Правила поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по чир спорту представлены в инструкции по технике безопасности (Приложение №1).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля состоит из текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, создают условия для осмысления обучающимися полученных знаний и навыков, являются стимулом к самосовершенствованию; позволяют тренерам-преподавателям своевременно выявлять и устранять недостатки образовательного процесса. Текущий контроль способствует качественному освоению учащимися Программы, организации самостоятельной работы учащихся с учётом их индивидуальных способностей, определяет соответствие личностных достижений учащихся программным требованиям. Текущий контроль применяется ко всем обучающимся и осуществляется регулярно в течение всего учебного года на каждом учебно-тренировочном занятии в форме мониторинга общей и специальной физической, технической и психологической подготовки.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап обучения. Формы промежуточного контроля: прием контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП (Приложение №2); выявление динамики результатов ОФП и оценка успеваемости; оценка соревновательной деятельности.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования представлены в Приложении №2.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература

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

2016. – 496 с.

11. Чеппел, Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу» / Л. Чеппел. - М.: Патриот, 2014. – 364 с.

Дополнительная литература

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35578/> – правила вида спорта «чир спорт».
2. <http://cheerleading.ru/> - официальный сайт федерации чирлидинга и чир спорта России.
3. <https://www.cheerleading.su/> - официальный сайт Союза чир спорта и чирлидинга России

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Во избежание травмоопасных случаев при проведении групповых занятий и в целях сохранности инвентаря и оборудования занимающимся рекомендуется соблюдать следующие правила поведения:

1. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Количество занимающихся в группе соответствует требованиям Правил соревнований по чирлидингу.
3. Спортивные занятия необходимо проводить в одежде и обуви (с нескользкой подошвой), соответствующих виду занятий. Занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной формы и спортивной обуви, правила личной гигиены. На тренировке не разрешается носить никакие ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки, браслеты и др.). Любые аксессуары, например, используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в «пучок». Запрещены шпильки, невидимки, ободки.
4. Уличную одежду и обувь в отдельном пакете сдавать в гардероб (оставлять в раздевалке, если нет гардероба). Вход в зал в уличной обуви и верхней одежде запрещен.
5. Строго соблюдать инструкции тренера.
6. При проведении занятий в группах всю ответственность за безопасность себя и занимающихся в своей группе несут тренеры команд.
7. Заходить в зал, начинать занятия и заканчивать их только по команде тренера (распорядителя зала).
8. Избегать столкновений с другими участниками занятий, не допускать толчков, подсечек и ударов.

9. Не стоять близко к другим занимающимся и спортивному снаряду (оборудованию) при выполнении упражнений другими участниками занятий.
10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
11. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
12. До начала выполнения упражнения внимательно выслушать инструктаж по правилам выполнения упражнения или работы на снаряде (оборудовании).
13. Не выполнять упражнения на неисправном, непрочном установленном и ненадежно закрепленном оборудовании. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования оборудования, учитывая конструктивные особенности.
14. При выполнении упражнения (в т.ч. при работе в группе – станты, пирамида) быть собранным и сосредоточенным.
15. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (распорядителю зала или капитану команды).
16. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (распорядителю зала, капитану команды).
17. Не покидать спортивный зал, не уведомив об этом тренера (распорядителя зала или капитана команды).
18. Воду (или другие напитки в индивидуальной упаковке) не выносить на площадку для занятий, пить в небольшом количестве в паузах между упражнениями, покидая площадку только с разрешения тренера (распорядителя, капитана команды).
19. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (распорядителю зала или капитану команды).
20. Быть аккуратными и соблюдать правила поведения в раздевалке (в т. ч. туалете, душевой).
21. Соблюдать меры электробезопасности при пользовании звуковой аппаратурой, феном и другими приборами.

22. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности. При возникновении пожара немедленно сообщить о пожаре тренеру или администратору учреждения.
23. Не задерживаться в зале и раздевалке после занятий.
24. Регулярно посещать занятия. Цель – постепенное освоение программ, постепенное увеличение нагрузки.
25. Предупреждение: спортсмен **не должен** приходить на тренировку голодным, или находясь в плохом самочувствии!

Занимающимся категорически запрещается!!!

- Входить в спортивный зал и покидать его без разрешения тренера!
- Пользоваться оборудованием в отсутствии тренера!
- Выполнять упражнения без контроля со стороны тренера!
- Делать резкие остановки в выполняемых упражнениях после активного продолжительного движения!
- Выполнять травмоопасные упражнения при самоподготовке без осуществления страховки!

Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «чир спорт»:

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом освоения программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «Чир спорт» является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «Чир спорт»
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «чирлидинг» по виду спорта «Чир спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

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

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая аттестация занимающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени

соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Федерации, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Прохождение аттестации обязательно для всех занимающихся.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка				
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	100
2.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			5	
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	10
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			5	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	10
6.	И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	количество раз	не менее	
			10	
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
8.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись - ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90	количество раз	не менее	
			-	2
9.	И.П. - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			-	5
10.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			7	5
11.	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	10
12.	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	
Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа				
13.			не менее	

	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	-	1
14.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа - смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант - смешанная; чирлидинг - стант - партнерский				
15.	И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
16.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 30 с	количество раз	не менее	
			25	20
17.	И.П. - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
18.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	