

**Муниципальное Бюджетное Учреждение**  
**Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

**ПРИНЯТО**

на заседании тренерского  
совета протокол № 1  
от 28 08.2019 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»  
№ 2/80 от 30.08. 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ЧИР СПОРТУ**

**Срок реализации 3 года**

**Возраст детей 5-18 лет**

Автор-составитель  
Тренер-преподаватель  
Горева Е.А.

г. Богородск Нижегородская область

2019 г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Формирование групп .....	4
3. Рабочая программа.....	6
4. Теоретическая подготовка.....	12
5. Восстановительные мероприятия.....	16
6. Контрольные нормативы.....	18
7. Литература.....	23

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по Чир Спорту составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ №329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебной работы, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по чир спорту в группах по общеразвивающей программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом учебной и воспитательной работы. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу. В данной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и способностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, тактической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации занятий и соревнований по чир спорту

### **1.2. Основные задачи**

ФОК является учреждением дополнительного образования и призвана способствовать совершенствованию, познанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психологических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Программный материал объединен в целую систему поэтапной многолетней подготовки и воспитательной работы, и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;

Учебный план, на 3х - летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

**Цель программы**–привлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, содействие всестороннему гармоничному и физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся

### 1.3. Формирование групп.

Подготовка спортсменов в ФОКе является многолетним процессом, рассчитанным на 3 года работы.

Учебные группы в отделении чир спорта комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности обучающихся.

Учитывая, что средняя общеобразовательная школа перешла на 11-летнее образование и в начальную школу зачисляются дети с 6 лет, то зачисление в ФОК может проходить с 5 лет в группы.

При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в недельном цикле не должна превышать допустимые нормы (таб. № 1)

**Таблица 1**

#### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Год обучения	Минимальный Возраст для зачисления	Минимальная/максимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки ( час/нед.)	Требования по спортивной подготовке
Весь Период	5	15/30	до 6	Прирост показателей ОФП

Обобщение многолетнего практического опыта подготовки спортсменов и научных исследований позволяет использовать дифференцированный подход к подготовке, особенно к проблемам приема и перевода одаренных спортсменов на следующий уровень подготовки. Известно, что достижение зоны первых серьезных успехов, зоны оптимальных возможностей и выполнение соответствующих разрядных нормативов, во многом зависят от возраста начала занятий и спортивной специализации, стажа занятий данным видом спорта. При этом достаточно часто, дети, пришедшие из других видов спорта и имеющие высокий уровень двигательной

подготовленности, не только догоняют, но и опережают своих сверстников в росте спортивного мастерства.

В то же время при переводе младших, спортивно одаренных детей в старшие по возрасту группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия в соответствии с возрастными ограничениями, обусловленными физиологическими требованиями к растущему организму и необходимостью проведения цикла мероприятий восстановительного характера.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ФОКе является тренировка. Кроме того, юные спортсмены должны еженедельно выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры.

Спортсмены старших разрядов осуществляют подготовку в соответствии с утвержденными для них индивидуальными планами.

### Учебный план

Таблица 3

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	Итого
Теоретическая подготовка	10	10	10	30
Общая физическая подготовка (ОФП)	129	129	129	287
Специальная физическая подготовка (СФП)	49	49	49	147
Техническая подготовка	42	42	42	126
Тактическая подготовка	15	15	15	45
Восстановительные мероприятия	5	5	5	15
Контрольные испытания	2	2	2	6
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>656</b>

## 2. Рабочая программа

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит

практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

## 2.1. Организационно-методические указания

Основной целью подготовки юных спортсменов в чир спорте является. Развитие у юных спортсменов физических и морально-волевых качеств и в этом аспекте проектирование 3-ех летней подготовки должно осуществляться на основе следующих фактора; специфики чир спорт как вида спорта, основных компетенций теории и методики спорта.

Подготовка спортсменов в чир спорте предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

На протяжении 3-ех летнего периода обучения в ФОКе спортсмены проходят **ОРП**:

- Общеразвивающую программу** – весь период обучения, возраст занимающихся с 5 до 18 лет.

ОРП имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучение технике двигательных действий чир спорту к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общих подготовительных средств к специализированным для чир спорта;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

На всех уровнях подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки изменяются от возрастных особенностей, задач и уровня спортивного мастерства.

Таблица 4

Соотношение средств ОФП,СФП, и СТП на обучения (в %)

№	Средства подготовки	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	85

	)	
2	Специальная физическая подготовка ( СФП)	10
3	Специальная техническая подготовка ( СТП )	5

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами 3-ех летней тренировки.

### **ОРИ (5-18 лет)**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям чир спортом;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений)
- знакомство с основами техники чир спорта.

## **2.2. Методика и специфика проведения занятий**

При планировании и проведении занятий в группах с детьми 5-18 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов чир спорта, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Т.к основу групп составляют дети 5-ти летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

### **2.2.1 Типы физических занятий**

#### ***Учебное занятия***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для чир спорта. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

#### ***Комплексное занятие***

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

#### ***Игровое занятие***

Построено на основе разнообразных подвижных игр,- эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

#### ***Контрольное занятие***

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

#### ***Хореографическое занятие***

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице 5 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 5-18 лет.

**Таблица 5**  
**Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц**  
**(дети 5-18 лет)**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное (в конце квартала-контрольное)

### 2.2.2. Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура- это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

#### ***Подготовительная часть.***

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### ***Основная часть***

Задача основной части, овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида чир спорта. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, рук и ног. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, и

другим инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок бывшим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей: 6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

### ***Заключительная часть***

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства- медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **2.2.3. Диагностика физической подготовленности**

***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится в универсальном спортивном зале.

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств:*** прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.( например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

***Тест для определения координационных способностей:*** статическое равновесие.

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги –и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Тест для определения силовой выносливости:*** подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает

туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки юных спортсменов. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

### ***1. Физическая культура и спорт в России***

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

### ***2. История развития и современное состояние чир спорта***

Истоки чир спорта . История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития чир спорта

### ***3. История Чирлидинга***

Черлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века. В 1860-е годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблс собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали речевки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду. Годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898. Именно в этом году у футбольной команды Миннесотского университета сезон явно не складывался. И перед очередной игрой в университете состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой была: «Идем в Мадисон! Идем в Мадисон! Применим закон положительных стимулов!»

### ***4. Профилактика травматизма в спорте.***

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес – аэробикой.

### ***5. Основы музыкальной грамоты***

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

### ***6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.***

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

### ***7. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе***

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

### ***Воспитание личностных качеств.***

В процессе подготовки спортсменов в чир спорта чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

### ***Формирование спортивного коллектива.***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

### ***Воспитание волевых качеств.***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

### ***Инициативность и дисциплинированность.***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией общеразвивающего процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

### ***Развитие процессов восприятия.***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во

многим зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

### ***Развитие внимания.***

Эффективность соревновательной деятельности в чир спорте в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

### ***Формирование способности управлять эмоциями.***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

***Специальная психологическая подготовка к соревнованиям*** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

## **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузки интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

### ***Психологические средства восстановления.***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоения, самоодобрения и самоприказы.

### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна, не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон(1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов вечера. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед –40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

## **Медицинский контроль**

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям чир спортом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все в ФОКе дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца – повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врач анализирует объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в составлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму для детей, занимающихся чир спортом.

## **Педагогический контроль (комплексное тестирование)**

В целях объективного определения перспективности занимающихся чир спортом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 1-2х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1-день 1) оценка морфотипических внешних данных;
- 2-день 1) оценка хореографической подготовленности;  
2) оценка общей физической подготовленности;
- 3-день 1) оценка специальной физической подготовленности;

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости

получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10 бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

## 11.2 Оценка хореографической подготовленности

Таблица 8

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	* <i>Demi plie</i> ( полуприсед. ) * <i>Grand plie</i> ( присед ) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др
	* <i>Battement tendu</i> ( выставление ноги на носок ( на точку ) * <i>Battement tendu</i> ( резкий подъем ноги на 25-45?) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
	* <i>Rond de jambe par terre</i> ( круговое движение ногой). * <i>Rond de jambe en l'air</i> ( круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
	* <i>Battement fondu</i> ( плавное сгибание и разгибание ноги на 45?, 90?), * <i>Battement frappe; battement double frappe</i> ( резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25?, 45?) <i>во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями</i>
	* <i>Grand battement jete (махи)</i> на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
Танцевальная Подготовка	Народно-характерные танцы, Современные танцы
	Комбинации шагов черлидингас использованием современных танцевальных стилей ( 16 тактов)

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

## 11.3. Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (нормативы по физической подготовке для девочек)

Таблица 9

оценка	6-7		
	5	4	3
Челночный бег 3*10м,сек	11.0-11.8	11.5-11.9	>12.0
Прыжок в длину места, см	110	109-91	>90
Бег 30м.,сек	7.6	7.7-8.9	>9.0
Поднимание туловища из положения лежа (1 мин.)	30	21	18
Скакалка 20сек.	60	40	20

\* Челночный бег 3х10м, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

\* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

\* Подтягивание на низкой перекладине кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

\* Бег 30м (сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

\* Скакалка 20 сек. Тест проводится на ровной поверхности. Прыжки на двух ногах, задача на прыгать как можно большее количество раз.

\* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

**Нормативы по физической подготовке для детей 8-18 лет**

	ДЕВУШКИ	8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-17 лет			18 лет	
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4
О Ф П	Челночный бег 3x10м(сек)	10,7	10,9	11,1	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,2	9,5
	Прыжок в длину с места(см)	115	110	105	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150	175	165
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12
	Бег 30 м (сек)	6,3	7,0	7,4	6,0	6,3	7,2	5,8	6,3	7,2	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6	4,3	5,1
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	15	12	9	16	13	10	17	14	11	18	15	12	20	16	13	22	20

**Нормативные требования по чир спорту**

- \* - Теоретическая часть (знать положения рук, основные технические элементы);
- \* -Практическая часть показ основных технических элементов

## Оценка нормативов по специальной физической подготовке

**Таблица 10**

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8.0	7.0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная складка все точки туловища. сдаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног С удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками Слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*
Шпагаты в 3-х Положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно Прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170*	Ноги разведены на 145*и касаются пола лодыжками.
Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90*, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90?

### Вопросы по теоретической подготовке

№	Вопрос	Ответ
1	Что такое физическая культура?	Это вид культуры сфера социально необходимой деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
2.	Гигиенические требования при занятием ФК?	Удобная обувь, одежда. Соблюдение пищевого и питьевого режима.
3	Основы муз. грамоты	Такт, ритм, мелодия, музыкальный квадрат.
4	Название основных названий рук	High V, low V, T, L, K и др.

## Список литературы

1. **Актуальные вопросы физической культуры и спорта:** труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
2. **Аркаев Л.Я.** Как готовить чемпионов Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2004. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321
3. **Верхошанский Ю.В.** Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 1973.- 29с.
4. **Гимнастика :** учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСADEMIА, 2001 – 444с.
5. **Горохова В.Е.** Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2002, - № 5 – с 22
6. **Григорьянц И.А.** Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
7. **Делать? Определение! :** Растягиваться или не растягиваться? / Легкая атлетика – 2002,- № 9- с 26-27
8. **Дюжина С.А.** Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.
9. **Еремина Е.А.** Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации : автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК-Краснодар, 2002 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24
10. **Каравацкая Н.А.** Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.
11. **Кривощекова О.Н.** Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: атореф. Дис. ... канд. пед. Наук / О.Н.КривощековаСибГУФК,- Омск, 2005 – 23с: ил.- Библиогр: с 22-23
- 12 **Кудлин В.Я.** Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2007 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.

- 13. Ланда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.- М: Советский спорт, 2005 – 192с.
- 14. Ле Ты Чьонг.** Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 – 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореф, дис,...канд.пед.наук / Ле Ты Чьонг; РГАФК. – М, 2003, - 24с: ио.-Библиогр: с.24.
- 15. Лемешева С.Г.** Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2004 – 107с: ил.- Библиогр: с
- 16. Макарова Е.В.** Психомоторная адаптация детей 9 – 10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий « биоэкономической гимнастикой» : автореф, дис... канд. пед. Наук / Е.В.Макарова; Куб ГАФК, - Краснодар, 2002 – 24с.- ил,-Библиогр: с 23
- 17. Матвеев Л.П.** Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 1997 – 304с
- 18. Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.физкультура с спорт 1991 – 543с.
- 19. Матвеев Л.П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 1999 – 320с.
- 20. Менхин Ю.В.** Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю.В.Менхин; МГАФК. \_ 2-е изд. – Малаховка, 2006 – 64 с – 57,81
- 21. Миллер Э.Б.** Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман, -М,6 Гранд, 2000. – 229с: ил
- 22. Михалина Г.М.** Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореф. дис ... канд. пед наук / Г.М. Михалина; РГУФК, МГАФК – М, 2005 – 23с: ил – Библиогр.6: с 23.
- 23. Михеев А.А.** Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф, дис. ... доктора педагогических наук / А.А.Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК, -М, 2004 – 53с : ил. – Библиогр: с 43-53.
- 24. Настольная книга учителя физической культуры** / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2000 – 496с; ил – ISBN 5-278-00686-2: 45.00
- 25. Новикова Л.А.** Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: автореф, дис... кандидат педагогических наук / Л.А. Новикова; РГУФК –М, 2004 – 24с:ил.- Библиогр: с 2
- 26. Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2003 – 863с