

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Астрахани «Спортивная школа №11 «Арена»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 28.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МБУ ДО «СШ №11«Арена»
Г.С. Лисунов
приказ от 28.08.2025 г. № 84/25

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА по виду спорта «Чир спорт»,

(на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «чир спорт» от 18.11.2022 г. №1016,
зарегистрирован Министерством юстиции РФ №71500 от 14.12.2022 г.)

Срок реализации программы – 2 года

Возраст занимающихся – от 6 лет

г. Астрахань
2025 год

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «чир спорт» (далее - Программа) предназначена для реализации в МБУ ДО г. Астрахани «Спортивная школа № 11 «Арена».

1.1. Нормативно-правовая база.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ № 273);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р (далее — Концепция);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее — приказ № 816);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (с изменениями на 30.12.2022 г.);
- Постановлением администрации муниципального округа «Городской округ город Астрахань» от 06.02.2024г. № 30 «О системе оплаты труда работников муниципальных организаций муниципального образования «Городской округ город Астрахань», оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта» (с изменениями);
- Положением о приеме, переводе и отчислении обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

1.2. Основополагающие принципы программы:

- Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

1.3. Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 лет. Программа разработана и обоснована целесообразностью как разновозрастного, так и разновозрастного состава групп. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению родителя (законного представителя) ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача и отсутствия противопоказаний к данному виду спорта.

1.4. Срок реализации программы, объем, наполняемость групп, форма обучения, форма занятий, режим занятий.

1.4.1. Срок реализации программы, объём:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель, годовая нагрузка составляет 216 часов.

Недельная нагрузка 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа с переменой 10 минут).

Продолжительность занятий 1 академический час - 35 минут

1.4.2. Наполняемость групп: Группы формируются составом 12 человек.

1.4.3. Форма обучения: очная

1.4.4. Формы организации занятий:

Занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. При реализации Программы могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством РФ.

1.4.5. Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

| Кол-во часов в год | Кол-во часов в неделю | Срок реализации программы | Возрастной состав | Наполняемость групп (кол-во человек) |
|--------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 216 | 6 | 2 год | от 6 лет | 12 человек |

Программа представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебного занятия, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков.

II. Цель программы, задачи, структура занятия

2.1. Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей чир спорту в доступной для них форме.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в физкультурно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Обучающие:

- обучить основам техники основных элементов чир спорта (постановка корпуса, рук, ног, головы).

Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня.

- Овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям чир спортом.

- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном).

- Развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий чир спортом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия).

- Развить общий эмоциональный фон обучающихся, артистизм.

Воспитательные:

- Воспитать потребность самовыражаться языком танца.

- Сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию.

- Воспитать уверенность в себе, командный дух.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным заданиям и планам, участие во внутришкольных соревнованиях, показательных выступлениях и иных мероприятиях, предусмотренных планом работы школы, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медико-педагогический контроль.

Программа рассчитана на два учебных года. Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки из других видов спорта и подвижных игр: гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, регби.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, гибкости, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, волейбол.

Спортивные танцы – получение навыков выполнения элементов под музыку, синхронное выполнение элементов.

Прыжки на батуте - навыки прыжков.

2.2. Задачи программы

Образовательные: формирование необходимых теоретических знаний; обучение технике и тактике чир спорта, обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные: воспитание моральных и волевых качеств, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям чир спорта, формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта, совершенствование навыков и умений в чир спорте.

2.3. Структура занятия

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть - разминка, предназначена для организации группы (групповой метод) и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач занятия, разогревания, и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, применяются упражнения умеренной интенсивности.

Основная часть занятий - решаются три задачи: овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование, психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развития быстроты реакции, выполнения двигательной задачи, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, качеств, и скоростной выносливости.

Самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные технические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения меньшей интенсивности. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

III. Содержание программы

3.1. Учебный план

| Содержание занятий | Количество часов |
|---|------------------|
| Количество учебных недель | 36 |
| Общее количество часов в год из них: | 216 |
| Теоретическая подготовка | 15 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Практическая подготовка: | |
| - Общая физическая подготовка | 110 |
| - Специальная физическая подготовка | 56 |
| - Техничко-тактическая подготовка | 35 |

Календарный учебный график на 36 недель.

| № п/п | Занятия | месяц | | | | | | | | | Итого |
|---------------------|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Теоретическая подготовка (основы знаний) | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 15 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | 201 |
| 2.1. | Общезфизическая подготовка | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 110 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 56 |
| 2.3. | Техничко-тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 35 |
| Всего часов: | | | | | | | | | | | 216 |

3.2. Содержание учебного плана

| № п/п | Название раздела, тема | Всего |
|-------|---|-------|
| 1 | Теория | 15 |
| | Вводное занятие. Знакомство с историей, достижениями и традициями СШ № 11. Правила поведения в СШ № 11, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающихся. Знакомство с видом спорта чир спорт. Инструктаж по технике безопасности на занятиях каратэ. Правила дорожного движения | 2 |
| | Уход за спортивным инвентарём и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Правила чир спорта. Организация и проведение соревнований. Правила игры, судейство, виды соревнований | 2 |
| | История чир спорта и его развитие в России и мире. | 2 |
| | ФК и спорт в России, их роль в современном обществе. | 2 |
| | Режим дня и питание спортсмена. | 2 |
| | Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий ФК и спортом. | 1 |
| | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 |
| | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена | 2 |
| 2 | Тактическая подготовка | 17 |
| | Теория и практика нападения | 6 |
| | Теория и практика защиты | 6 |
| | Судейская практика | 5 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 110 |
| | Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега | 6 |

| | | |
|---|---|------------|
| | Общеразвивающие упражнения без предметов | 10 |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами | 10 |
| | Акробатические упражнения | 10 |
| | Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук | 10 |
| | Упражнения для развития мышц туловища | 10 |
| | Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног | 10 |
| | Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: | 10 |
| | Упражнения на формирование правильной осанки | 6 |
| | Упражнения в равновесии | 10 |
| | Подвижные игры и эстафеты | 10 |
| | Легкоатлетические упражнения | 4 |
| | Спортивные игры | 4 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 56 |
| 5 | Техническая подготовка | 18 |
| | ИТОГО: | 216 |

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Знакомство с историей, достижениями и традициями СШ № 11. Правила поведения в СШ № 11, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающихся. Знакомство с видом спорта чир спорт. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях чир спортом. Правила поведения в СШ №11 на учебно-тренировочных занятиях. Правила дорожного движения. Правила поведения на тротуаре. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода проезжей части по регулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части по нерегулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части при выходе из общественного транспорта. Правила при движении на велосипеде. Ответственность за нарушение правил дорожного движения. Места занятий, оборудование, инвентарь. Спортивный зал для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по боксу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.
- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием.
- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.
- Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Участие в соревнованиях проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий СШ № 11.

IV. Воспитательная работа и антидопинговая программа.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца. Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно- тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических

трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику чир спорта. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств. Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаим уважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое воспитание.

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» 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 соответствующим виду или видам спорта. Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «чир спорт»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по боксу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

V. Планируемые результаты

В конце освоения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации, сформированные коммуникативные способности. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в муниципальных, региональных, Всероссийский и международных соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков флаг-футбола, привитие любви к спорту.

| Специфика целеполагания | Планируемые результаты |
|---|--|
| формирование культуры движений, обогащение физическими упражнениями общей и специальной направленности. | освоение образовательной программы |
| воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально- психического отношения к спортивной деятельности и флаг-футболу в частности | участие в муниципальных, региональных, Всероссийский и международных соревнованиях |
| освоение знаний о ценностях физической культуры и чир спорта как вида спорта, их роли в | наличие обучающихся победителей и призеров соревнований, включение в число победителей |
| формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени обучающихся, повышение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания | призеров мероприятий не менее 10% обучающихся |

Педагогический мониторинг, который проводится в течение всего учебного года и включает:

Вводный (входной) контроль – проводится при зачислении. Форма проведения собеседование.

Промежуточный контроль – проводится в декабре. Аттестация проходит в виде соревнований, турниров. По результатам возможно присвоение массового разряда.

Итоговая аттестация – проводится в мае. Форма – соревнований, турниров, выполнения контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 1 раз в год (май) контрольные игры; контрольные нормативы; присвоение массовых разрядов

Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы тренера-преподавателя и СШ № 11 в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе со спортсменами группы СОГ.

VI. Формы контроля

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений общей физической, специальной и технической подготовки — является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Промежуточный контроль проводится тренером-преподавателем в декабре.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания реализации программы учебного года - май, на основании приказа директора. В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его реабилитации (восстановления после болезни).

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с Положением - «Положение о формах, периодичности и порядке проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; участие в соревнованиях различного уровня (в муниципальных, региональных, Всероссийский и международных соревнованиях).

VII. Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Приседание.

VIII. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт»

1. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» основаны на особенностях вида спорта «чир спорт» и его спортивно-технических дисциплинах

Реализация дополнительной общеразвивающей программы проводится с учетом возраста обучающихся и вида спортивных дисциплин вида спорта «чир спорт», по которым осуществляется подготовка.

2. Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» учитываются СШ №11 при формировании годового учебно - тренировочного плана.

3. В зависимости от условий организации учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт».

IX. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие игрового поля
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 №1144н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Коврик гимнастический | штук | 12 |
| 2. | Лента резиновая (жгут) | штук | 12 |
| 3. | Скамейка гимнастическая | штук | 12 |
| 4. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 5. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 6. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 8. | Турник навесной на стенку гимнастическую | штук | 4 |
| 9. | Утяжелители для рук и ног | комплект | 12 |
| 10. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 11. | Лонжа страховочная универсальная | комплект | 1 |
| 12. | Магнезница | штук | 1 |
| 13. | Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм) | штук | 6 |
| 14. | Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм) | штук | 2 |
| 15. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 16. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 17. | Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12*12, толщина не менее 35 мм) | комплект | 1 |
| 18. | Стоялка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Зеркало настенное (12 * 2 м) | штук | 1 |

Х. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), с изменениями;

- 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).

Требования к образованию и обучению: среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью «физическая культура» и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера – преподавателя.

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24.03.2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

XI. Литература и интернет ресурсы.

1. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Уральская академия, 2006 - 120 с.

2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002 – 296 с.

3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. - М.: Terra-Спорт, 2012 – 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 94 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. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

12. Общероссийская общественная организация «общероссийская физкультурно – спортивная организация «Союз чир спорта России». Режим доступа: <https://cheerleading.su/>

13. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

14. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>