

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:

Протокол № 1 Педагогического совета

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

от 31.03.2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

Блюденова С.В.

31.03.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)

Чир спорт

Спортивно-оздоровительный этап

возраст обучающихся – с 6 лет

срок реализации – 1 год

Авторы-составители:

Блюденов С.А.

Инструктор-методист

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

Киселева О.В. - тренер-преподаватель

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

г. Нижний Тагил

2023 год

Оглавление

	Пояснительная записка	3
1	Основные формы занятий	5
1	Учебно-тематическое планирование	5
3	Содержание программы	5
3.1	Теоретическая подготовка	5
3.2	Практическая подготовка	6
3.2.1	Общая физическая подготовка	6
3.2.2	Специальная физическая подготовка	7
4	Формы и способы проверки результативности	8
5	Воспитательная работа и психологическая подготовка	10
5.1	Средства и методы воспитательной работы	10
5.2	Средства и методы психологической работы	10
6	Ожидаемые результаты	11
7	Материально-техническое обеспечение программы	11
8	Перечень информационного обеспечения	12
8.1	Интернет-ресурсы	12
8.2	Нормативно-правовые источники	13
8.3	Список специальной литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Чир спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Спортивные дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- артистические - "чир перформанс" ("cheer performance"),
- акробатические - "чирлидинг" ("cheerleading") и "батон-твирлинг".

Спортивные дисциплины чир перформанса:

- чир-джаз-двойка; (чемпионат и первенство России в данной спортивной дисциплине не проводятся); чир-джаз-группа; чир-фристайл-двойка; чир-фристайл-группа; чир-хип-хоп-двойка; чир-хип-хоп-группа.

Спортивные дисциплины чирлидинга: чирлидинг-группа; чирлидинг-группа-смешанная; чирлидинг-стант (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся); чирлидинг - стант-смешанный (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся); чирлидинг-стант-партнерский (чемпионат России в данной дисциплине не проводятся).

Спортивные дисциплины батон-твирлинга: батон-твирлинг-произвольная программа; - батон – твирлинг -произвольная программа-двойка; батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6 - 8 человек); батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8 - 10 человек).

Актуальность программы. В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях чир спортом детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей, как социальный заказ;
- соревнования по чир спорту в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;
- организация и введение в спортивной школе СОГ помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, дополнительный охват детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные

группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- отбор перспективных детей и молодёжи для дальнейших занятий спортом.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические;
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых

форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитание трудолюбия;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении чир спорта в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах вида спорта, изучают взаимодействие в командах, дуэтах, тройках для успешного участия в соревновательной деятельности.

Практический раздел программы предусматривает:

- формирование интереса к занятиям чир спортом;

- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- выполнение базовых движений;
- овладение техникой приземления;
- овладение техникой выполнения базовых стантов;
- овладение техникой выполнения акробатических элементов начального уровня - формирование теоретических и практических знаний судейства;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы 1 год.

Оптимальный количественный состав в группе: 12 человек.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 лет.

1. Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике чир спорта. Составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

2. Учебно-тематическое планирование

	Содержание занятий	распределение часов в группах СОГ
1	Теоретическая подготовка	10,5
2	Общая физическая подготовка	42
3	Специальная физическая подготовка	31,5
4	Техническая подготовка	31,5
5	Тактическая и психологическая подготовка	21
6	Интегральная подготовка	21
7	Участие в спортивных соревнованиях	10,5
8	Инструкторская и судейская практика	21
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
10	Самостоятельная работа (работа по индивидуальному плану)	10,5
11	Медицинское обследование	3,5
	Часов в неделю	4,5
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Тема 2. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Тема 3. Краткий обзор развития и истории черлидинга в России и за рубежом.

Тема 4. Гигиена, питание и режим дня спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функций организма человека.

Тема 6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка черлидера.

Тема 7. Правила поведения в спортивном зале.

Тема 8. Краткие сведения о строении и функциях организма. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.

Тема 9. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 10. Правила соревнований. Возрастные группы и дисциплины вида спорта.

Тема 11. Общая и специальная подготовка в чир спорте. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки спортсмена.

Тема 13. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

Тема 14. Единая всероссийская спортивная классификация. Юношеские разряды.

Тема 15. Понятие о спортивной тренировке. Её цели, задачи и основное содержание.

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкость.

Упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте; разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами; игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя; кувырки вперед, назад; кувырки через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации; ловля предметов при бросках в парах; упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья); футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон; подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках; эстафеты; бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты); имитация движений руками с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя); бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера; бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении; скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; скоростные упражнения в облегчённых относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.); скоростные упражнения в усложнённых относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.); скоростные упражнения с применением дополнительных предметов; скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево- вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений;

Упражнения на развитие силы.

Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей предпубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге («пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

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

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

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

Упражнения на развитие выносливости.

Кроссовый бег; лыжи; плавание; спортивные игры.

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

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость.

Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость.

Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота.

Локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Специальная выносливость. В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или

комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Изучение основ базовой техники чир спорта.

Чир прыжки. Станты. Партнерские станты. Групповые станты. Акробатика. Хореография. Повороты. Хореографические прыжки.

4. Формы и способы проверки результативности

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями в области истории спорта и гигиенических требований.

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для черлидеров.

Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической и специальной подготовке учащихся, а также перевода учащихся в группу спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Уровень оценивается в баллах: высокий 4,5 и более; средний 3,5-4,4; низкий 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделённая на количество упражнений, определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

5-6 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	11,1	11,9	12,8	12,0	13,0	14,0
2.	Прыжок в длину с места	110	100	90	110	90	80
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	5	3	2	5	2	1
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	150	130	100	140	100	80

7-8 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,8	11,3	12,0	11,3	11,9	12,9
2.	Прыжок в длину с места	140	120	110	130	110	100
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	10	6	3	8	4	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	230	190	160	200	170	130

9-10 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,5	11,0	11,6	11,0	11,6	12,5
2.	Прыжок в длину с места	150	130	120	140	120	110
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	13	8	3	9	5	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	250	210	180	240	200	170

10-11 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2.	Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	300	240	210	290	230	200

12-13 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,8	10,3	108	10,1	10,5	11,3 0
2.	Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	340	280	240	310	270	230

14-15 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,5
2.	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	380	330	300	360	320	280

16 – 17 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2.	Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей

их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

5.1. Средства и методы воспитательной работы.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность, формирование и поддержание положительных традиций, обсуждение поведения спортсмена/спортсменов, совместное принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями; самовоспитание; самонаблюдение, самоанализ; интеллектуальное воспитание; формирование нравственного сознания; воспитание дисциплинированности; воспитание спортивного трудолюбия и способности преодолевать специфические трудности; воспитание волевых качеств (настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность); умение мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, постепенное увеличение трудностей;

В качестве методов нравственного воспитания применяются (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения (практическое научение).

5.2. Средства и методы психологической работы.

Общая психологическая подготовка: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие процессов восприятия; развитие внимания; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять эмоциями; воспитание волевых качеств;

Подготовка к конкретному соревнованию: осознание спортсменами задач на предстоящие бои; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т. п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных

эмоций, вызванных предстоящим поединком; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

6. Ожидаемые результаты

По окончании одного года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы чир спорта;
2. Расширят представление о разделах вида спорта;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь выполнять базовые упражнения;
5. Овладеть понятиями терминологии;
6. Получить навыки технической подготовки черлидера;
7. Участвовать в групповых стантах с обучающимися группы;

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Музыкальный центр	штук	1
2.	Коврик гимнастический	штук	12
3.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
4.	Скакалка гимнастическая	штук	12
5.	Скамейка гимнастическая	штук	4
6.	Станок хореографический	комплект	1
7.	Стенка гимнастическая	штук	2
8.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	2
9.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	24
13.	Батут спортивный стандартный	штук	1
14.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
15.	Магнетница	штук	1
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
17.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
18.	Мостик гимнастический	штук	1
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
20.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12х12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1

8. Перечень информационного обеспечения

8.1. Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Союза чир спорта России <https://cheerleading.su/>
- Официальный сайт федерации чир спорта Свердловской области <http://cheer-ural.ru/>

-Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области URL: <http://minsport.midural.ru/>

-Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

-Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib. Sportedu.ru/press/>

8.2. Нормативно-правовые источники

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г. (в действующей редакции);

2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта чир спорт (в действующей редакции);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»

7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

8. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

8.3. Список специальной литературы.

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991

3. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.

4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, ФиС, 1978 г.
5. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика» / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
6. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
7. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда Рэ Чеппел («Патриот», Москва, 2004)
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991.
9. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств черлидерс – групп поддержки спортивных команд, Москва, 2000г.
10. Методическое пособие «Учебный план и программный материал подготовки тренеров по черлидингу», Москва, 2001.
11. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва, 1998.
12. Положение о соревнованиях по черлидингу. – Европейская ассоциация черлидинга, 1995.
13. Правила соревнований по черлидингу, РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд», Москва, 2005 г.
14. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
15. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006.
16. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
17. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.