

**Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта**

**«ЧИР СПОРТ, ЧИР СПОРТ (инклюзивный)» МБУ ДО СШ №1**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Чир-спорт разработана на основании действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;
- программа ПАРА-ЧИР для инклюзивных групп.

Характеристика вида спорта.

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по чир-спорту в МБУ ДО СШ №1 для обучающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта чир-спорт;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья обучающихся;
  - отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта чир-спорт.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта чир-спорт;

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

Программа спортивной подготовки МБУ ДО СШ №1 для обучающихся направлена:

- на отбор одаренных обучающихся;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает:

- требования федерального стандарта спортивной подготовки по чир-спорту;
- возрастные и индивидуальные особенности при занятиях чир-спортом.

Основными задачами реализации программы по чир-спорту являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности

в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах, в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения. Особое внимание уделяется, разнообразию формируемых тактических умений, строгому следованию дидактическому принципу от простого к сложному в учебно-тренировочном процессе.

В группах спортивного совершенствования мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка обучающихся по виду спорта чир-спорт характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и

планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;
- обеспечить тщательную подготовку обучающегося к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучающегося, правильного определения его задатков и способностей;
- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

### **Приложение 1**

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ №1 по виду спорта ПАРА-ЧИР для инклюзивных групп для детей и взрослых являются:

1. Оптимальное развитие качеств (физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
5. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
6. Изучение базовой техники выполнения упражнений.

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по чир-спорту

- возрастные (не более трех возрастных категорий в одной группе) и индивидуальные особенности (дети и взрослые с ограниченными возможностями здоровья) при занятиях чир-спортом.

Основными задачами реализации программы по чир-спорту являются:

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших интерес к спорту.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности, социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года тренировочных занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений, строгого следования дидактическому принципу от простого к сложному при тренировочном процессе и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

В группах спортивного совершенствования основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Пара чир –танцевально-акробатическое направление для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Соревнования проходят в следующих дисциплинах:

ПАРА ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА

· ПАРА ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА

· ПАРА ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА

· ПАРА ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА

· ПАРА ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА

· ПАРА ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА

· ПАРА ЧИР КОМАНДЫ ЖЕНСКИЕ

· ПАРА ЧИР КОМАДЫ СМЕШАННЫЕ

ПАРА ЧИР ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Подразделение по группам:

1. Группа А – обучающиеся с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие).
2. Группа В – обучающиеся с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые).
3. Группа С – обучающиеся с соматическими заболеваниями (заболевания эндокринной системы, диабет, отсутствие внутренних органов и т.д.).
4. Группа D – обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП, ампутанты, колясочники).
5. Группа Е – обучающиеся с нарушениями психики и интеллекта (умственно отсталые, расстройства аутичного спектра, синдром Дауна).
6. Группа F – смешанные группы (обучающиеся из разных групп).