



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

30 апреля 2020

Донецк

01-09/62



Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг»

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг» (прилагается).
2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Гапотченко М.Г.) обеспечить представление настоящего Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.rus>», а также направить в Министерство информации Донецкой Народной Республики для публикации на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnronline.su>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр

А.Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной
Республики
от 30 апреля 2020 года № 01-09/62

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг»

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- название Программы;
- название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации

тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, спортивные дисциплины).

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг» (Приложение 1);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг» (Приложение 2);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «черлидинг» (Приложение 3);

режимы тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

объем соревновательной деятельности;

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к качественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по планированию спортивной подготовки;

требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

требования к научно – методическому обеспечению;

программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы применения восстановительных средств;

планы антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на

каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «черлидинг» (Приложение 4);

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

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

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «черлидинг»

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «черлидинг», с учетом весовых категорий, включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8).

2.2. В начале и в конце учебного года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы, предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «черлидинг»;

соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

выполнение учебного плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяются на лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, без исключения.

IV. Задачи Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Задачами Программы на этапе начальной подготовки являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта «черлидинг»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Задачами Программы на учебно-тренировочном этапе являются:

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «черлидинг»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья.

4.3. Задачами Программы на этапе спортивного совершенствования являются:

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

4.4. Задачами Программы на этапе высшего спортивного мастерства являются:

- достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «черлидинг»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «черлидинг» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении учебных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;
медицинско-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.6. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов;

на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения – «третий юношеский спортивный разряд», группы второго года обучения – «второй юношеский спортивный разряд», группы третьего года обучения – «первый юношеский спортивный разряд», группы более трех лет обучения – «третий спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения – «второй спортивный разряд», группы второго года обучения – «первый спортивный разряд», группы более двух лет обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «Мастер спорта».

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.8. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.9. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы;

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12);

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики

Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 1.4.)

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для
зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «черлидинг»**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц)*	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)**
Этап начальной подготовки	1 год	14	2	5
	Более 1 года	12		
Учебно-тренировочный этап	1 год	12	4	7
	2 год	10		
	3 год	10		
	Более 3-х лет	8		
Этап спортивного совершенствования	1 год	8	3	11
	2 год	6		
	Более 2-х лет	6		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	4	Без ограничений	14 и старше

* учитывая возможности каждой организации, осуществляющей спортивную подготовку, количество воспитанников в группах может быть увеличено на 1 - 5 человека, а в командных игровых видах спорта - в два раза от норм наполняемости групп.

** на спортивную подготовку могут зачисляться дети на 1 - 2 года младше, которые имеют определенные способности, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья с определением рекомендаций к занятиям видом спорта «дзюдо», при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 1.4.)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «черлидинг»

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-55	40-45	35-40	25-30	15-20	13-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-40	30-40	30-40	40-45	40-45
Хореографическая подготовка (%)	15	20-25	25-30	30-35	34-36	34-36
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	5	7	8	8	8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	3-4	5-6

Приложение 3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 1.4.)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «черлидинг»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	4	5
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 1.6.)

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение 5
 к Государственному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «черлидинг»
 (пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Упражнения	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз - группа; чир – фристайл – двойка; чир- фристайл – группа; чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
Бег 30 м с высокого старта	не более 6,9 с	не более 7,1 с
Бег челночный 3x10 м с высокого старта	не более 10,3 с	не более 10,6 с
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 115 см	не менее 110 см
И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия		не менее 3 с
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 7 раз	не менее 4 раз
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 2 раз	-
И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук		не менее 4 раз
И.П. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)		не менее 10 раз

Продолжение Приложения 5

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	не менее 1 раза	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг – группа; чирлидинг – группа – смешанная; чирлидинг – стант; чирлидинг – стант – смешанная; чирлидинг – стант - партнерский		
И.П. – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	не менее 10 раз	
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с.	не менее 10 раз	
Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 115 см	не менее 110 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 2 раз	-
И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	-	не менее 4 раз
Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	не менее 90 градусов	
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами	не менее 135 градусов	

Приложение 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе**

Упражнения	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз - группа; чир – фристайл двойка; чир- фристайл – группа; чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
Бег 60 м с высокого старта	не более 11,6 с	не более 12,3 с
Бег 1 км с высокого старта	не более 6 мин.10 с	не более 6 мин.30 с
Бег челночный 3x10 м с высокого старта	не более 9,4 с	не более 10,0 с
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 140 см	не менее 130 см
Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов		не менее 3 раз
И.П. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.		не менее 3 с
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 10 раз	не менее 6 раз
И.П. – Лежа на спине. Подъем туловища и ног в		не менее 6 раз

Продолжение Приложения 6

положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)		
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»		не менее 6 раз
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения		не менее 5 с
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз – группа; чир – фристайл – двойка; чир – фристайл - группа		
Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.		не менее 1 раза
Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		не менее 1 раза
Для спортивных дисциплин: чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
И.П. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения		не менее 5 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг – группа; чирлидинг – группа – смешанная; чирлидинг – стант; чирлидинг – стант – смешанная; чирлидинг – стант - партнерский		
Бег 1 км с высокого старта	не более 6 мин 10 с	не более 6 мин 30 с
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 135 см	не менее 125 см
И.П. – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с		не менее 18 раз
И.П. – Лежа на спине. Ноги	не менее 14 раз	не менее 12 раза

Продолжение Приложения 6

согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 30 с		
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Фиксация положения	не менее 4 раз	не менее 1 раза
Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	не менее 180 градусов	не менее 360 градусов
И.П. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»)	не менее 3 с	не менее 5 с
Стойка на голове. Фиксация положения	не менее 3 с	
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	не менее 5 с	
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения		не менее 5 с
Продольный шлагат (с правой, левой ноги) и поперечный шлагат.	не менее 5 с	

Продолжение Приложения 6

Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения		
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения		не менее 5 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе спортивного совершенствования**

Упражнения	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз - группа; чир – фристайл – двойка; чир- фристайл – группа; чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	не более 10,1 с
Бег 1 км с высокого старта	не более 5 мин,40с	не более 6 мин ,00с
Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок «стой-тач»). Выполнение в темпе		не менее 3 раз
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 28 раз	не менее 14 раз
И.П. –стойка на носке одной ноги, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног.		не менее 4 с
И.П. - стойка на носке одной ноги, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног.		не менее 1 раза
И.П. –. Лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом».		не менее 10 раз

Продолжение Приложения 7

руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)		
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»		не менее 8 раз
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения		не менее 10 с
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз – группа; чир – фристайл – двойка; чир – фристайл - группа		
Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.		не менее 1 раза
Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		не менее 1 раза
Для спортивных дисциплин: чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
И.П. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения		не менее 6 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг – группа; чирлидинг – группа – смешанная; чирлидинг – стант; чирлидинг – стант – смешанная; чирлидинг – стант - партнерский		
Бег 1 км с высокого старта	не более 5 мин 40 с	не более 6 мин 00 с
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 180 см	не менее 165 см
И.П. – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	не менее 22 раз	не менее 20 раз

Продолжение Приложения 7

И.П. – Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 30 с	не менее 18 раз	не менее 16 раз
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 8 раз	не менее 2 раз
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Фиксация положения		не менее 11 с
Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси		не менее 360 градусов
И.П. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»)	не менее 5 с	не менее 7 с
Стойка на руках. Фиксация положения	не менее 5 с	не менее 3 с
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	не менее 5 с	
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения		не менее 5 с
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат.	не менее 135 градусов	

Продолжение Приложения 7

Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами		
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат.		
Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения		не менее 5 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Упражнения	Контрольные нормативы (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз - группа; чир – фристайл – двойка; чир- фристайл – группа; чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
Бег 60 м с высокого старта	не более 8,2 с	не более 9,6 с
Бег 1 км с высокого старта	не более 5 мин.10с	не более 5 мин .30с
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 215 см	не менее 180 см
Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок «той-тач»). Выполнение в темпе		не менее 4 раз
И.П. – стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение «колесо»)		не менее 3 раз
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 36 раз	не менее 15 раз
И.П. – стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня бедер. Удержание переднего равновесия		не менее 3 с
И.П. - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята в сторону, стопа ее не ниже уровня бедер. Удержание бокового равновесия		не менее 3 с

Продолжение Приложения 8

И.П. - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята назад, туловище наклонено вперед. Удержание равновесия	не менее 3 с
И.П. – Лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)	не менее 12 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	не менее 10 раз
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	не менее 8 с
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз – группа	
И.П. – стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси («пируэт»). Вторая нога согнута вперед и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата («джазовый пируэт на 720 градусов и прыжок «той-тач»	не менее 1 раза
Для спортивных дисциплин: чир – джаз – двойка; чир – джаз – группа; чир – фристайл – двойка; чир – фристайл - группа	
Продольный шпагат с	не менее 1 раза

Продолжение Приложения 8

касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.		
Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		не менее 1 раза
Для спортивных дисциплин: чир – хип-хоп – группа; чир – хип-хоп - двойка		
И.П. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения		не менее 8 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг – группа; чирлидинг – группа – смешанная; чирлидинг – стант; чирлидинг – стант – смешанная; чирлидинг – стант - партнерский		
Бег 1 км с высокого старта	не более 5 мин 10 с	не более 5мин 30 с
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 215 см	не менее 195 см
И.П. – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с		не менее 26 раз
И.П. – Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 30 с	не менее 24 раз	не менее 20 раза
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 11 раз	не менее 3 раз
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Фиксация положения	не менее 15 с	не менее 12 с
Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	не менее 360 градусов	не менее 540 градусов

Продолжение Приложения 8

И.П. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения		не менее 7 с
Стойка на руках. Фиксация положения		не менее 5 с
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения		не менее 3 с
И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения		не менее 5 с
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами		не менее 135 градусов
Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения		не менее 5 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение 9

к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «чердидинг»
(пункт 5.2.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 5.5.)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)			Оптимальное число участников на сборах	
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно- тренировочный этап		
1	2	3	4	5	6	7

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

продолжение Приложения 10

1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-		До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 6.3.)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Срок эксплуатации (год)
1	2	3
1.	Покрытие для черлидинга	8
2.	Пом-пон	1
3.	Хореографический станок	10
4.	Видеокамера в комплекте с монитором и видеоплеером	3
5.	Музыкальный центр	3

Приложение 12

к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «черлидинг»
(пункт 6.3.)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (месяцев)
1	Бинты эластичные	12
2	Голеностопы	12
3	Костюм ветрозащитный	12
4	Костюм гимнастический	12
5	Костюм парадный	24
6	Купальник гимнастический (жен)	12
7	Кроссовки	12
8	Лосины	12
9	Манжеты с грузом	12
10	Наколенники	12
11	Помпон	12
12	Перчатки	12
13	Рюкзак спортивный	12
14	Юбка спортивная	12
	Сумка спортивная	12
	Футболка	24
	Туфли спортивные (джазовки)	12
	Шапка спортивная	12
	Носки	12

и
й
и
я
а
я
а



**Департамент регистрации нормативных
правовых актов**

**Министерства юстиции
Донецкой Народной Республики**

В данном документе прошито и скреплено
печатью Министра юстиции ДНР Идентификационный
(34) листов.

Исполнитель:
Ф.И.О. Черников И.С.
Дата «15» 05 2010 г.