

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 74»**

**СОГЛАСОВАНО**


Заместитель директора по ВР

 С.А.Степанова

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

МАОУ «Школа № 74»

 Садилова О.И.  
Приказ № 46 от 29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительной общеобразовательной программы

**ЧИР СТУДИИ «ДРАКОНЫ»**

Руководитель:  
Терентьевой Анны Николаевны

Ростов-на-Дону  
2025 год

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Чир спорт»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Данная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Чир спорт – сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики, хореографии, шоу, он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

Он представляет собой инновационную форму в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

### **Актуальность.**

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурномассовых праздников, неотъемлемый компонент проведения спартакиад. Кроме того, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

Актуальность программы также заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

В спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чир спорта как вида спорта.

Программа предусматривает освоение учащимися теории и истории чир спорта. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисова 12 февраля 2007 г. В 2017 году названием вида спорта «чирлидинг» переименовали в «чир спорт». Спортивные дисциплины чир спорта делятся на две группы: акробатические - «чирлидинг» (фокусируются на элементах акробатики, пирамидах, стантов, прыжков, тоссов и переходов) и артистические - «чир перформанс» (танцевальные – сочетают различные направления современной хореографии, танцевальных шагов, перемещений, поддержек, взаимодействий, прыжков, пируэтов и акробатики). В программе используются собственные наработки по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Направление акробатические содержит в себе следующие дисциплины:

- чирлидинг-группа;
- чирлидинг-группа-смешанная;
- чирлидинг-стант
- чирлидинг-стант-смешанный
- чирлидинг-стант-партнерский.

Спортивные дисциплины чир перформанса:

- чир-джаз-двойка;
- чир-джаз-группа;
- чир-фристайл-двойка;
- чир-фристайл-группа;
- чир-хип-хоп-двойка;
- чир-хип-хоп-группа.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Адресат программы**

Данная программа разработана на детей от 11-15 лет. С сентября по май (39 недель) 1 раз в неделю - 32 занятия. Общее количество часов - 64. Академический час - 40 мин. Срок обучения - 4 года.

### **Срок обучения по программе 4 года.**

Обучение осуществляется **в 4 учебных группах:**

- 1 учебная группа первого года обучения (11-12 лет)
- 1 учебная группа второго года обучения (12-13 лет)
- 1 учебная группа третьего года обучения (13-14 лет)
- 1 учебная группа четвертого года обучения (14-15 лет)

### **Группы первого года обучения:**

- **1 группа** обучения посещает творческое объединение 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 64 часа.

### **Группы второго года обучения:**

- **2 группа** обучения посещает творческое объединение 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 64 часа.

### **Группы третьего года обучения:**

- **3 группа** обучения посещает творческое объединение 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 64 часа.

### **Группы четвертого года обучения:**

- **4 группа** обучения посещает творческое объединение 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 64 часов.

**Целью программы** является развитие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных при помощи средств чир спорта, создание условий для достижения учащимися высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой выбранного направления.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов чир спорта;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт» и терминологию;
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы

- Обучить приемам релаксации

*Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развитие силовых качеств и выносливости;
- Развитие гибкости;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения программы, за счет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

*Воспитательные:*

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Воспитание у учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Условия реализации программы**

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 11-15 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям чир спортом.

Дети, не имеющие допуска по медицинским показаниям, не допускаются к занятиям по данной программе.

*Наполняемость учебной группы:*

Год обучения по образовательной программе	Возраст обучающихся	Кол-во детей в группе	Общее кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в год***
1	11-12 лет		1	2 часа	64
2	12-13 лет		1	2 часа	64
3	13-14 лет		1	2 часа	64
4	14-15 лет		1	2 часа	64

*Техническое и материальное обеспечение:*

- Хореографический класс с зеркалами;
- Спортивный зал с покрытием (ласточкин хвост);
- Шведская стенка;
- Маты;
- Аудио аппаратура;
- Помпоны;
- Рупоры;
- Таблички;
- Флаги;
- Скакалки;
- Гантели;
- Кубики;
- Костюмы для выступлений;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся.

*Кадровое обеспечение программы:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимой квалификационной категории.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Предметные результаты*

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины чир спорта;
- Изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию
- Научатся выразительному исполнению танцевальных программ;
- Научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики

*Метапредметные результаты*

- развиты физические данные ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- развиты силовые качества и выносливость;
- развитая гибкость;
- Развиты координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны исполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;
- Развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений, элементов;
- Развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), учащиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- Развиты коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе

#### *Личностные результаты*

- Сформирован интерес к физической культуре и спорту;
- Обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Обладают такими качествами личности как: смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Умеют продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы, ощущают себя неотъемлемой частью команды, умеют нести коллективную ответственность;
- Личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

#### **Способы определения результативности освоения программы:**

- участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, концертах;
- участие в открытых уроках;
- результаты промежуточного и итогового тестирования.

#### **Учебный план 1-й год обучения**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Устный



	Техника безопасности на тренировках				опрос
2	История развития чир спорта в России	1	1	-	Наблюдение педагога
3	Знакомство с основными положениями правил вида спорта	1	1	-	Устный опрос
4	Общая физическая подковка	10	-	10	Наблюдение педагога
5	Хореография (партер)	13	-	13	Наблюдение педагога
6	Растяжка	10	-	10	Наблюдение педагога
7	Танцевальные шаги	11	-	11	Наблюдение педагога
8	Знакомство с акробатикой	7	-	7	Наблюдение педагога
9	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение педагога
		64	3	61	

### Учебный план 2-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	1	1	-	Устный опрос
2	Знакомство с правилами вида спорта	1	1	-	Устный опрос
3	Общая физическая подковка	10	-	10	Наблюдение педагога
4	Хореография	7	-	7	Наблюдение педагога
5	Растяжка	8	-	8	Наблюдение педагога
6	Танцевальные шаги	10	-	10	Наблюдение педагога
7	Постановка программы	5	-	5	Наблюдение педагога
8	Отработка программы	10	-	10	Наблюдение педагога
9	Знакомство с акробатикой	6	-	6	Наблюдение педагога
10	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Наблюдение педагога
		64	2	62	

**Учебный план  
3-й год обучения**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	1	1	-	Устный опрос
2	Изучение правил вида спорта	1	1	-	Устный опрос
3	Профилактика травматизма	1	1	-	Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение педагога
5	Хореография	8	-	8	Наблюдение педагога
6	Растяжка	8	-	8	Наблюдение педагога
7	Танцевальные связки	9	-	9	Наблюдение педагога
8	Постановка программы	7	-	7	Наблюдение педагога
9	Отработка программы	8	-	8	Наблюдение педагога
10	Знакомство с акробатикой	6	-	6	Наблюдение педагога
11	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Наблюдение педагога
		64	3	61	

**Учебный план  
4-й год обучения**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	1	1	-	Устный опрос
2	Изучение правил вида спорта	1	1	-	Устный опрос
3	Профилактика травматизма	1	1	-	Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	11	-	11	Наблюдение педагога
5	Хореография	9	-	9	Наблюдение педагога
6	Растяжка	7	-	7	Наблюдение педагога

7	Танцевальные связки	7	-	7	Наблюдение педагога
8	Постановка программы	8	-	8	Наблюдение педагога
9	Отработка программы	8	-	8	Наблюдение педагога
10	Знакомство с акробатикой	5	-	5	Наблюдение педагога
11	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Наблюдение педагога
		64	3	61	

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. *Форма контроля:* устный опрос

#### 2. История развития чир спорта в России.

Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века. В 1860-е годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблс собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали речевки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

1898: Рождение Чирлидинга. Джонни Кэмпбелл, был первым, кто стал лидером организации кричалок с применением мегафонов и синхронных прыжков болельщиков.

Среди мужчин чирлидинг стал популярным атлетическим видом спорта, в котором можно было показать свою гимнастическую доблесть, лидерские навыки и вокальную мощь. Трое американских президентов в прошлом веке состояли в мужских командах. Дуайт Эйзенхауэр, Франклин Рузвельт и Рональд Рейган – все они были чирлидерами в командах колледжей.

Выпускник Принстона Томас Пиблс при переезде в Миннесоту привёз с собой традицию, и при футбольной команде Миннесотского университета организовал команду чирлидеров.

Однако, в исторических хрониках первым чирлидером значится ученик Пиблса – Джонни Кэмпбэл, который принял участие в игре при Миннесотском университете 2 ноября 1898 года. Также в этом университете впервые собрали команду чирлидеров и первое братство чирлидеров. «Гамма сигма» открыло свои двери в 1906 году.

1923-1948: женщины стали основой развития спортивного движения. Кроме того, эти годы ознаменовались усовершенствованием методов и навыков работы с группами поддержки. Были принесены и добавлены различные спортивные приемы, а так же акробатика и различные стили танца,

1948-1949: Лоуренс «Хёрки» Херкимер организовал первый тренировочный лагерь и стал проводить семинары чтобы тренировать стремящихся к лучшему атлетов.

1961: Создание Национальной ассоциации Групп поддержки (НКА). Благодаря НКА Чир спорт стал одним из самых быстрорастущих видов увлечения молодежи в Соединенных Штатах.

1974: Создание Ассоциации групп поддержки USA .Джеф Вебб и его роль в развитии спорта.

1975: Новый стиль музыкального сопровождения в чирлидинге.

1980 : чирлидинг стал популярным на 3 уровнях: старшей школы, колледжа и на уровне профессионального спорта.

1987: Американская ассоциация тренеров и администраторов ("ААССА") Стандарты обучения, мер безопасности и правил

1990: Количество спортсменов достигло 1700 тысяч спортсменов. "All Star" соревнования берут начало в США

1991: NFL Европы. Современный чирлидинг в Европе

1996: Участие чир -спортсменов в церемонии открытия XXVI Олимпиад

2003: регистрируются крупнейшие в мире спортивные федерации "United States All Star

Федерации (USASF)", а также "Международной All Star Федерации (IASF)"

2004: USASF/IASF провели первый мировой чемпионат по чирлидингу-1st World Cheerleading Championships

Сентябрь 2007: Национальная федерация IASF членов (19 стран) учреждает Международный союз Чир спорта - ICU .За год количество членов возрастает до 35 федераций.

2008 год: ISU проводит совещание Европейских наций, учреждается ECU .

2009 год : Проходит первый Открытый Чемпионат Европы в Париже. 17 стран. 1500 атлетов.

2012 год ISU насчитывает 102 страны мира

2013 год: ISU принимают в состав Sport Accord, как главенствующую спортивную организацию в мире по развитию Чир Спорта.

2014-2015 год: Европейский Чир Союз проводит ежегодные Чемпионаты Европы в Германии, Словении.

2016: Европейский Чир Союз провел VI Чемпионат Европы в Австрии. Участвовало 23 страны и почти 3400 спортсменов.

2017: Европейский Чир Союз провел VII Чемпионат Европы в Праге.

2018: Европейский Чир Союз провел VIII Чемпионат Европы в Финляндии.

2019: Европейский Чир Союз провел IX Чемпионат Европы в России г. Санкт-Петербург

3. Знакомство с основными положениями правил вида спорта.

Какие дисциплины входят в вид спорта чир спорт. Отличие дисциплин. Основные характеристики.

4. Общая физическая подготовка.

Комплекса упражнений на все группы мышц.

5. Хореография (партер).

Положение рук и ног, работа над стопами.

6. Растяжка

Шпагаты, складки, растяжка при помощи опоры и кубиков.

7. Танцевальные шаги.

Изучение простейших шагов: марш, приставные, подскок, острый шаг. Соединение в связки.

8. Знакомство с акробатикой.

Подготовительные упражнения к кувыркам, кувырки вперед и назад, стойка на ладонях, мостик, стойка на локтях и на голове колесо.

9. Специальная физическая подготовка

*Отработка элементов:*

Перфоманс:

Повороты:  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , 360 градусов

Чир прыжки: прыжок вверх, стредэл, так

Лип прыжки: касаясь, касаясь с плие, открытый прыжок

Работа рук: базовые положения рук

*Чирлидинг:*

Станты 1 уровень, пирамиды 1 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, чир блок, положения верхнего

### **Содержание программы 2 года обучения**

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.  
См. содержание программы 1 года обучения
2. Знакомство с правилами вида спорта  
Знакомства с терминами чир спорта.
3. Общая физическая подковка  
См. содержание программы 1 года обучения
4. Хореография  
Работа у станка. Базовый уровень
5. Растяжка  
См. содержание программы 1 года обучения
6. Танцевальные шаги  
Изучение шагов: скрестный шаг вперед и назад, шаг мазурки, вальсовый шаг
7. Постановка программы  
Постановка программы согласно дисциплине и уровню спортсменов.
8. Отработка программы:
  - отработка элементов в синхроне;
  - отработка положений рук «как одна»
  - отработка танцевальных шагов, перемещений, перестроений
  - отработка программы под счет
  - отработка программы по частям без элементов под музыку
  - отработка программы слитно без элементов под музыку
  - отработка программы по частям с элементами под музыку
  - отработка программы слитно с элементами под музыку
9. Знакомство с акробатикой  
Колесо на 1 руке, стойка на руках, перевороты вперед на 2 ноги , рондат
10. Специальная физическая подготовка  
Знакомство с поддержками и взаимодействиями.  
*Отработка элементов:*  
Перфоманс:  
Повороты: 360, 720  
Чир прыжки: банана сплит, херке, той тач  
Лип прыжки: шагом, шагом в сторону  
Махи: вперед, в сторону и назад у опоры на 90 градусов  
Работа рук: базовые положения рук  
*Чирлидинг:*

Станты 2 уровень, пирамиды 2 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, чир блок, положения верхнего

### **Содержание программы 3 года обучения**

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.  
См. содержание программы 1 уровня.
2. Изучение правил вида спорта.  
Знакомство с терминологией и техникой безопасности в чир спорте.
3. Профилактика травматизма.  
Лекция на тему:
  - внимательность и собранность на тренировке
  - знание техники безопасности
  - качественный инвентарь и покрытие зала
  - правильная форма и обувь
  - соблюдение правил личной гигиены
  - хорошая разминка и разогрев мышц
  - правильное выполнение технике движения
  - адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня
  - старые травмы надо долечивать до конца
4. Общая физическая подковка  
См. содержание программы 1 года обучения.
5. Хореография  
Работа у станка. Средний уровень
6. Растяжка  
См. содержание программы 1 года обучения.
7. Танцевальные связки  
Соединения танцевальных шагов с работой рук.
8. Постановка программы.  
Постановка программы согласно дисциплине и уровню спортсменов.
9. Отработка программы  
См. содержание программы 2 года обучения.
10. Знакомство с акробатикой  
Перевероты вперед на 1 ногу, перевероты назад.
11. Специальная физическая подготовка  
Изучение поддержек и взаимодействий.  
Отработка элементов:  
Перфоманс:  
Повороты: 720, повороты с разновидностями сходов (в пол, в крутку)

Чир прыжки: кольцо двумя, хедлер  
Лип прыжки: шагом в кольцо, тилт  
Работа рук: базовые положения рук  
Махи без опоры.

Чирлидинг:

Станты 3 уровень, пирамиды 3 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, тоссы 3 уровня, чир блок, положения верхнего

### **Содержание программы 4 года обучения**

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.  
См. содержание программы 1 уровня.
2. Изучение правил вида спорта.  
Знакомство с терминологией и техникой безопасности в чир спорте.
3. Профилактика травматизма.  
См. содержание программы 3 года обучения.
4. Общая физическая подковка  
См. содержание программы 1 года обучения.
5. Хореография  
Работа на середине. Базовый уровень
6. Растяжка  
См. содержание программы 1 года обучения.
7. Танцевальные связки  
Соединения танцевальных шагов с работой рук в связки.
8. Постановка программы.  
Постановка программы согласно дисциплине и уровню спортсменов.
9. Отработка программы  
См. содержание программы 2 года обучения.
10. Знакомство с акробатикой  
Перевороты вперед и назад на 1 руке, перевороты в сед, темповой
11. Специальная физическая подготовка  
Изучение поддержек и взаимодействий.  
Отработка элементов:  
Перфоманс:  
Повороты: подготовка к а ля секунду  
Чир прыжки: соединение в связке и соединение простейших пируэтов с прыжком  
Лип прыжки: прыжок шагом с поворотом, прыжок касаясь с поворотом  
Работа рук: базовые положения рук  
Махи без опоры с добавлением положения рук  
Чирлидинг:



Станты 3 уровень, пирамиды 3 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, тоссы 3 уровня, чир блок, положения верхнего

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах, района, города	в течение года
3	Участие в соревнованиях	в течение года
4	Участие в мастер-классах	в течение года

### Взаимодействие педагога с родителем

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организационное собрание</li> <li>Подготовка к соревнованиям и концертам.</li> </ul> <p>Организационные вопросы</p>	В течение года
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение детей с родителями праздничных концертов и соревнований района</li> <li>Отчетные (открытые) уроки</li> </ul>	В течение года Декабрь
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей</li> <li>Групповые консультации</li> <li>Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях</li> <li>Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей</li> <li>Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки</li> </ul>	В течение года
Мастер-класс	Организация мастер-класса для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

### Форма одежды

На занятия допускаются учащиеся, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по Чир спорту, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии, скромной, то есть не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений,
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки, в зимнее время по желанию теплые гетры
4. Кроссовки для дисциплин чирлидинга и поллучески -для дисциплин перфоманса
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений

#### Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы, волосы должны быть убраны в дульку. Кол-во заколок должно быть умеренным, для дисциплин чирлидинга не допускается ношение заколок. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Учащиеся должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

### **Методические материалы**

#### **1. Правила поведения на занятиях:**

1. Входя в помещение, отведенное для занятий, необходимо поздороваться с преподавателем, при этом не отвлекая его от занятия, выходя из помещения, попрощаться.

2. Вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения.
3. Необходимо иметь специальную форму для занятий. Одежда должна быть чистой, удобной и иметь опрятный вид. Обувь должна содержаться в порядке и находиться в отведенном для неё месте, если она не используется во время тренировки.
4. В начале и по окончании занятия совершается соответствующая церемония (поклон). Если вы опоздали, старайтесь не отвлекать товарищей от занятий.
5. Сидеть во время занятий нельзя или сесть можно только с разрешения преподавателя.
6. Когда преподаватель показывает или объясняет движение или схему во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
7. Если обязательно нужно о чем-то спросить преподавателя, никогда не окликайте его. Подойдите к нему и ждите, пока он обратится к вам или поднимите руку, обращайтесь к нему по имени и отчеству.
8. Когда во время занятий преподаватель объясняет или показывает что-то лично Вам, внимательно следите за объяснениями. Если Вас заинтересовали объяснения, которые преподаватель дает вашему товарищу, вы можете прервать отработку движения и посмотреть.
9. Уважайте тех, кто занимается дольше вас, не вступайте в споры по поводу изучаемой техники.
10. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму.
11. Зал не может использоваться ни для каких иных целей, кроме регулярных занятий, без личного разрешения преподавателя.
12. Во время занятий в зале запрещается есть, жевать жевательную резинку, бегать, толкаться.

## **2. Техника безопасности на занятиях:**

Данная инструкция предназначена для учащихся во избежание несчастного случая.

Учащимся запрещается:

1. Без разрешения педагога заходить в спортивный зал;
2. В спорт. зал заходить только в сменной обуви и специальной форме для занятий;
3. Волосы должны быть убраны;
4. Перед занятиями снять все украшения: кольца, цепочки, браслеты, часы и др.;
5. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину;
  - не разговаривать
  - нельзя шуметь, бегать, кричать во время занятий
  - не сидеть и не висеть на станках
6. Самостоятельно открывать окна и высовываться из них;
7. Приносить колющие и режущие предметы;
8. Во время бросковых батманов соблюдать достаточные интервалы;
9. Аккуратно выполнять растяжки только на разогретые ноги;
10. Упражнения на гибкость и силовые упражнения делать только под присмотром преподавателя;
11. При поточном выполнении упражнений (один за другим) обучающимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы;
12. Выходить разгоряченному на холод;
13. Пить воду во время занятий;
14. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

### 3. Правила личной гигиены

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; отказ от вредных привычек. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, т.к пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе.

Уход за телом. Уход за телом включает в себя гигиенические мероприятия по уходу за кожей, руками, ногами и др.

Уход за кожей. Кожные покровы выполняют многообразные физиологические функции: защиту внутренней среды организма, выделение продуктов обмена и распада, терморегуляцию, поэтому здоровье человека, его работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям во многом зависят от состояния кожи тела. Основа ухода за кожей - регулярное мытье горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4-5 дней (душ, ванна, баня). После этого обязательно меняется нательное белье. Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея и др.) необходимо мыть с мылом каждый день утром и вечером.

При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется больше, чем обычно, поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый душ. Он не только хорошо очищает кожу, но и оказывает благоприятное действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа необходимо хорошо растереть тело полотенцем и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Уход за руками требует особого внимания, т.к. находящиеся на них патогенные микробы, а иногда и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%) скапливается под ногтями. После посещения туалета, выполнения различных работ и перед едой следует обязательно мыть руки с мылом.

В результате выполнения физических упражнений на руках могут появиться мозоли, которые являются физиологическим приспособлением тканей к длительному давлению предметами. Мозоли рекомендуется удалять с помощью пемзы. С целью предупреждения их появления используют различные защитные приспособления для ладоней.

Уход за ногами должен осуществляться систематически. Это особенно необходимо при их повышенной потливости, способствующей появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Поэтому необходимо ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, часто менять носки Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 26..

При появлении сухих мозолей их следует своевременно удалять с помощью мозольного пластыря или мозольной жидкости. В целях профилактики грибковых заболеваний следует пользоваться только своими вещами, в раздевалках и душевых нужно пользоваться индивидуальными шлепанцами. После мытья ног в общественном месте следует досуха вытирать стопы и межпальцевые промежутки.

Одежда и обувь, специально предназначенные для занятий физическими упражнениями, должны обеспечивать благоприятные условия жизнедеятельности организма в различных метеорологических условиях и соответствовать правилам гигиены.

Гигиенические требования к спортивной одежде. Она должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями, быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте, защищать от травм и механических повреждений. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.).

Теплозащитные свойства одежды зависят прежде всего от теплопроводности тканей, которые, в свою очередь, зависят от пористости, структуры ткани, вида волокон и их переплетения. Большой пористостью обладают меха, шерсть и фланель. Хорошими

теплозащитными свойствами обладают изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон.

Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододежного пространства углекислоты, влаги и кожных выделений. При недостаточной вентиляции ухудшаются самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускают воздух изделия из лавсана и хлорина.

Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, а также прорезиненная одежда пор не имеют и, следовательно, полностью исключают воздухообмен. Такая одежда хорошо защищает от ветра и дождя и должна использоваться лишь в подобных случаях.

Паропроницаемость - способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

Испаряемость - способность отдавать влагу путем испарения. Шерсть теряет воду медленнее, чем хлопчатобумажная ткань, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоемкость - способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность. Теплопроводность смоченных шерстяных тканей возрастает в 1,6-2,2 раза, а хлопчатобумажных в 3-4 раза, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело.

Намокшая ткань становится менее воздухопроницаемой. Плотное белье почти совсем не пропускает воздуха, а у трикотажа воздухопроницаемость уменьшается всего на 30%.

Гигроскопичность - свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения физических упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Самой высокой гигроскопичностью обладают шерстяные ткани. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон. Большинство синтетических тканей (капрон, нейлон и др.) негигроскопичны.

Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна нефиксированы и подвижны относительно друг друга. Для спортивных изделий необходим как можно более мягкий и гибкий материал.

В настоящее время в спортивной одежде широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Синтетические ткани относительно дешевы и обладают рядом ценных свойств: легкостью, прочностью, стойкостью к различным воздействиям. Основными недостатками большинства из них являются низкие гигроскопичность, способность электризоваться и др.

Одежда занимающегося обычно состоит из майки и трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий в зимнее время применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей



рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Гигиенические требования к спортивной обуви. Они во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений.

Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и механических воздействий. Конструкция обуви должна иметь его достаточную вентиляцию, предотвращающую перегревание стоп и потливость. Все приведенные гигиенические требования взаимосвязаны и могут быть объединены в одно комплексное требование - конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног человека: температура 21-33 °С, влажность 60-73% (в обуви из натуральной кожи - 64,3%), содержание углекислоты - 0,8% Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 28..

Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. Носочная часть спортивной обуви по длине, ширине и высоте должна создавать возможность свободного движения пальцев. Подсводная часть обуви должна соответствовать продольному своду стопы и обладать амортизационными свойствами.

Пяточная часть обуви должна создавать гнездо для пятки, равномерно ее обхватывать, что обеспечивает ей устойчивое положение.

Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида.

Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т.е., ослаблять силу ударов при движении: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

Весьма важно полное соответствие обуви спортсмена размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости, к быстрому охлаждению из-за нарушения кровообращения (особенно зимой).

Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Нерациональная форма стелечной поверхности подсводной части часто вызывает хроническое утомление мышц, поддерживающих свод стопы, что может привести к плоскостопию, а недостаточная амортизационная способность усиливает сотрясение организма спортсмена при беге и прыжках.

Для изготовления спортивной обуви применяются различные материалы: кожа, ее заменители, резина и др. Лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочная, достаточно мягкая и эластичная, хорошо защищает от сырости и механических повреждений, малотеплопроводна, обеспечивает необходимое

испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры после увлажнения и последующего высушивания.

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Не смотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Именно о правилах гигиены спортсмена и пойдет речь в этой статье. При этом стоит отметить, что к спортсменам в данном случае относятся даже те люди, которые изредка занимаются физической культурой, например раз в неделю посещают тренажерный зал.

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение и является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и многих других инфекций. Физические нагрузки заставляют особенно активно работать сальные и потовые железы. Это при занятиях спортом может стать причиной появления на поверхности кожи дрожжевого грибка. Больше всего подвержены такой опасности подмышки, места под грудью и паховая область.

Правила личной гигиены спортсмена:

- Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.
- Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
- Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно,

если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.

- Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.
- Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.
- Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шорт, футболки вместо маек и топов.
- После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.
- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.
- В наше время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для занятий баскетболом и так далее. Если Вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Очень распространенным заболеванием, с которым сталкиваются спортсмены, является фолликулит. На поверхности бедер, в основном с передней стороны, появляются очень мелкие красные пузырьки. Их возникновение связано с воспалением фолликул (волосяных мешочков), в которые попадают бактерии. К сожалению, даже люди, соблюдающие личную гигиену, не застрахованы от фолликулита. Если все же вы столкнулись с ним, используйте антибактериальные мази, и возможно, антибиотики.

Если в человеческом организме живет вирус экземы, после физических нагрузок болезнь может начать прогрессировать. Если это случилось, отложите на некоторое время свои занятия и проконсультируйтесь с врачом.

Очень часто у людей, которые занимаются спортом, появляется сухость кожи. Это связано с тем, что после тренировки многие сразу же принимают горячий душ или ванну.

Ясно, что душ необходим, чтобы удалить из мышц молочную кислоту, и они не болели на следующий день. А значит, избежать его невозможно... Какой же выход? Выбирайте средства с увлажняющим эффектом, но в то же время подходящие вашему типу кожи. Старайтесь сделать воду в душе умеренно теплой.

#### **4. Режим для спортсменов**

Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Устанавливая режим, необходимо исходить из индивидуальных особенностей занимающихся, характера и условий его труда и быта, привычек. Не может быть одинакового рецепта для всех занимающихся.

Однако независимо от спортивной специализации, периода тренировки, индивидуальных особенностей занимающегося основными положениями режима должны быть следующие:

1. День занимающегося должен начинаться с утренней гимнастики непосредственно после подъема. Упражнения нужно подбирать с таким расчетом, чтобы они подготавливали организм к предстоящей трудовой деятельности, способствовали быстрому переходу от почти полного мышечного бездействия к состоянию готовности выполнять ту или иную физическую работу. В зарядку можно включать и такие упражнения, которые помогают вырабатывать специальные качества и навыки, необходимые спортсмену на данном этапе тренировки.

Нужно стремиться проводить зарядку в любую погоду на открытом воздухе, а если это невозможно, — в хорошо проветренной комнате (летом открывать окно, зимой — форточку), в легкой одежде: мужчины — в трусах, женщины — в трусах и бюстгалтере. Такое сочетание физических упражнений с воздушной ванной — хорошее закаливающее средство.

После зарядки следует провести водные процедуры: принять душ или выкупаться, а в обычных домашних условиях — сделать обтирание или обливание. Затем нужно насухо вытереть кожу грубым полотенцем.

2. В режиме следует предусмотреть меры по уходу за кожей. Помимо утренних водных процедур, этой цели служат теплые души после тренировок, частое (желательно ежедневное) мытье ног, регулярное посещение бани — не реже одного раза в 7 дней.

3. Занимающийся должен принимать пищу примерно в одно и то же время. Это обязательное условие нормальной работы пищеварительных органов, а значит, и общей работоспособности организма.

4. В период интенсивной тренировки продолжительность сна должна быть не менее 8 час: отход ко сну — около 23—24 час, подъем — в 7—8 час. Этого времени достаточно, чтобы ликвидировать дневную усталость и подготовить организм к очередному рабочему дню.

5. Занимающемуся следует избегать всяких излишеств, приносящих вред организму. Это — обязательное условие успешной спортивной работы.

Таковы основные положения, без тщательного соблюдения которых режим не может считаться рациональным.

В зависимости от конкретных условий принятый распорядок дня может быть изменен в известных пределах. Если эти изменения существенные, их следует вносить не позднее чем за месяц-полтора до начала ответственных соревнований.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками занимающихся на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Изменение поясного времени нередко является причиной резкой ломки привычного режима.

### **5. Профилактика травматизма**

Спортивный травматизм, его особенности, виды.

В спорте много проблем, и одна из них - это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и не прямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Виды травм.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании



первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков). Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают

повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например, в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени.

Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Несчастные случаи со школьниками во время занятий физкультурой по школьной программе в эту группу травм не включаются.

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы.

Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Так, у футболистов и хоккеистов чаще наблюдаются повреждения менисков коленного сустава; у лыжников и фигуристов – винтообразные переломы диафиза голени, лодыжек и растяжения связочного аппарата голеностопного сустава. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5%. По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности.

В спортивной жизни встречаются различные травмы, повреждающие ткани конечностей или отдельных органов: это выводит человека из строя, мешает заниматься трудом и спортом.

Для предупреждения спортивного травматизма необходимо знать причины и механизм возникновения травм, а также действенные способы их предупреждения. Это сохранит полноценную профессиональную и спортивную работоспособность каждого спортсмена и того, кто любит спорт.

Можно выделить две основные группы причин спортивных травм: группа «внешних» и группа «внутренних» факторов.

К первой группе факторов относятся:

- недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря;
- неправильная организация учебно-тренировочного процесса;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии;
- несоблюдение режима питания.

Ко второй группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена;

- участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях;
- участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;
- отсутствие разминки или неправильное ее проведение;
- недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

#### Причины спортивного травматизма

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках,

жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм учителей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;

выполнение сложных, незнакомых упражнений;

занятие без разминки или недостаточной разминки;

отсутствие сосредоточенности и внимания занимающихся.

Причины организационного характера.

отсутствие должной квалификации учителя;

проведение занятия без преподавателя;

нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;  
неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;  
нарушение правил врачебного контроля;  
неблагоприятные метеорологические условия.

#### Особенности спортивного травматизма

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов. У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе спортсмены, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше учащийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У занимающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подворачиванием (стопы), трением о канат и т.п.

У занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола.

Анализ полученных данных показал, что наибольшее число травм приходится на возрастную группу от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13 - 14 лет. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику.

В начальной школе резко растет двигательная активность, и увеличиваются физические возможности ребенка. Что требует от учителя возрастающего внимания за ходом урока. На правильное поведение на уроке, надежно охраняемое ребенка от неосторожного падения, опрометчивых поступков, ведущих к травмам.

#### О некоторых закономерностях травматизма

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

Младшие школьники устраивают игры без правил, не сознавая их опасности. Учащиеся старших классов часто совершают рискованные поступки, неправильно считая их доказательством собственной удали.

Необходимо помнить, что падения, нередко заканчиваются серьезными повреждениями, поэтому требуют определенных спортивных навыков.

Все травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством - это беда. Но нередко случается так, что за необузданные, необдуманные поступки одних расплачиваются другие.

Неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад. Грубая остановка соперника недозволенным приемом. Поставил подножку - в результате тяжелый перелом бедра со смещением. Получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове. Тяжелое сотрясение головного мозга.

#### Гипокинезия и травматизм

В общеобразовательной школе более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, травматизм).

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тысяч травм, полученных в школах на уроках физической культуры и при занятиях спортом. Из числа травмированных 84% детей

получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы составляли дети с девиантным поведением или форсированной спортивной специализацией.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и своих силах.

Для ликвидации последствий гипокинезии в уроки необходимо включать упражнения на растягивание.

#### Гиперкинезия и травматизм

Чрезмерные физические нагрузки отрицательно влияют на состояние здоровья и являются причиной детского травматизма.

Иногда при проведении врачебно-педагогических наблюдений приходится констатировать случаи чрезмерных двигательных нагрузок у детей при плановых уроках физкультуры. Особенно часто это встречается у молодых учителей.

Откуда же перегрузки? Ведь упражнения соответствуют плановым заданиям по программе и по возрасту. Дело в том, что большинство детей вели и продолжают вести малоподвижный образ жизни, поэтому даже нормальный двигательный режим может стать для них на первых порах чрезмерной нагрузкой. Во избежание перегрузок на занятиях физической культуры школьный врач должен определить биологический возраст, адаптацию к физическим нагрузкам учащихся и распределить их по состоянию здоровья на медицинские группы.

Учитель должен получить в начале учебного года от медицинского работника школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого школьника. В классном журнале до начала занятий



медицинский работник заполняет листок здоровья. В дальнейшем учитель совместно с врачом школы регулярно проводят врачебно-педагогические наблюдения в целях определения адаптации детей к физическим нагрузкам, правильного построения урока и назначения индивидуальных заданий на уроке физической культуры. Во время уроков учитель контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Деление на спортивные группы определяет режим занятий и степень физических нагрузок индивидуально для каждого ребенка. А врачебно - педагогические наблюдения способствуют определению рациональной физической нагрузки.

Глубинные механизмы детского спортивного травматизма, связанные с гиперкинезией, справедливо связывают с перенапряжением локомоторного аппарата.

Перенапряжение локомоторного аппарата это по существу, является частным проявлением перенапряжения организма в целом, так как локомоторный аппарат ребенка нередко наиболее слабое звено в общей функциональной системе, формирующейся в организме для достижения высокого результата.

Практика показывает, что для предупреждения срыва этого слабого звена в условиях ранней узкоспециализированной подготовки необходимо использовать сбалансированные нагрузки на все локомоторные структуры.

Поскольку перенапряжение растущего организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики спортивного травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов на уроках физической культуры.

Профилактика спортивного травматизма

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Никто не застрахован от получения спортивных травм. А между тем, правила профилактики спортивного травматизма очень просты.

Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного травматизма – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм. А между тем, правила очень просты и вполне логичны, остается один вопрос: почему ими постоянно пренебрегают?

«Человек, профессионально занимающийся спортом, выкладывается для достижения лучшего результата. Естественно, при максимальных физических нагрузках может возникнуть травмирующий фактор. Травма случается из-за того, что человек, совершает какую-то погрешность в движениях. У спортсменов травмируются мягкие ткани, кости, связки. У шахматистов, тоже могут возникать травмы, но уже психологические и даже психические, поскольку, что они испытывают огромное напряжение на центральную нервную систему», - говорит главный врач ХОВФД, специалист спортивной медицины и лечебной физкультуре и спортивной медицине Виктор Кириллов.

Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно - гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.

Что же нужно учесть, чтобы избежать спортивных травм, и какие правила необходимо соблюдать?

Внимательность и собранность. Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьте все свои мысли на действиях, правильной технике выполнений, не отвлекайтесь на посторонние мысли и разговоры.

Техника безопасности. Решив заняться тем или иным видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь на тренажере и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховывать партнер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к коврику и т.д.

Соответствующая форма и обувь. Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должна хорошо впитывать влагу, желательно быть облегающей. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за тренажер. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе /или колене.

Правильная разминка и разогрев мышц. Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, обращайте особое внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.

Правильная техника. Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда механизм мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм (растяжений, ушибов, разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к незначительному проценту.

Адекватный расход энергии. Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку, во что бы то ни стало, даже если вам

пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство может привести к травмам.

Долечивайте старые травмы. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно снизьте нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе рискуете приобрести дополнительную травму.

Работайте с тренером. Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер и контролировал сам процесс. Согласно статистическим данным, вероятность получения травмы в отсутствие тренера увеличивается в 4 раза.

Несоблюдение методики тренировки. Если вы пренебрегаете принципом постепенности увеличения нагрузки последовательности, то неизбежно столкнетесь с травмами. При планировании тренировочного процесса нельзя бросаться из крайности в крайность. Все изменения программы должны быть логичными. А при планировании, нужно учесть множество факторов: особенности телосложения, возраст, общее состояние здоровья, возрастные физические подготовленность.

Финальный этап тренировки. После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя. Мышцы должны охлаждаться постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, которые следует выполнять во время заключительного этапа тренировки, предотвратят мышечную боль и уменьшат усталость, а кроме того будут способствовать развитию гибкости.

Врачебный контроль. Если ваше здоровье не идеальное, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности. Например, если вас время от времени беспокоят головные боли, повышенное внутричерепное давление и пр., вам нежелательно выполнять резкие наклоны головы, стойку на руках и/или акробатические упражнения, и, конечно же, стоит избегать спаррингов. Неправильный выбор упражнений без учета состояния вашего здоровья или преждевременный допуск к тренировкам

после перенесенных болезней и травм – это верный путь к травме или рецидиву уже имеющейся травмы.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки позволяют уменьшить туго подвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах. Силовая тренировка может уменьшить риск получения небольших мышечных травм, по той причине, что более сильные мышцы будут противостоять нагрузкам лучше. Кроме укрепления мышц, сухожилий, связок, силовая тренировка повысит прочность костей и суставов, тем самым повышая общую сопротивляемость механическим повреждениям.

Травматизм все еще занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению травматизма и предупреждению травматизма среди школьников отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике детского травматизма связана с недостатками систематического воспитания, следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях. Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того чтобы физическая культура и спорт несли свою оздоровительную функцию необходимо соблюдать определенные условия. Эти условия заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании спортивному (здоровому) образу жизни, соблюдении режима быта, питания и т.п.

Конечно, все эти условия хорошо известны сейчас, но далеко не всегда выполняются. Однако высокие тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта и наблюдение этих условий часто приводит к тяжелым,

а иногда и к трагическим последствиям. Тогда занятия спортом превращаются в свою противоположность и могут стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений, достигающих до степеней, несовместимых с жизнью. Все это не значит, что современный спорт потерял свое оздоровительное значение. Просто положительные свойства спорта стало сложнее и труднее использовать. Любая физическая нагрузка, т.е. физическая активность, без которой невозможно нормальное существование человека, должна быть для каждого оптимальной. Только оптимальная нагрузка обеспечивает физическое совершенствование организма человека и условия спортивной деятельности в оптимальных режимах ее проведения.

Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма.

Любой спортсмен, стараясь добиться успеха в избранном виде спорта, вынужден постоянно преодолевать свои физические возможности. При этом всегда есть опасность того, что в какой-то момент организм не справится и окажется в запредельной для себя зоне нагрузок. И тогда легко можно получить травму. На легкие травмы и повреждения почти не обращают внимания. Другие же более серьезны и часто требуют врачебной помощи.

Спортивный травматизм ломает карьеру 60-70% выдающихся спортсменов (и перспективных спортсменов на пике своего подъема), обесценивая их многолетний самоотверженный и крайне тяжелый как в физическом, так и так и морально психологическом плане так. Зрители лишаются ярких выступлений этих спортсменов, а средства массовой информации, федерации, спонсоры и сами спортсмены несут финансовые потери.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка;

чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Борьба с травматизмом на физкультурно-оздоровительных занятиях должна заключаться, прежде всего, в преодолении обуславливающих его причин. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяет свести к минимуму вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий.

Анализируя приведенные данные, а также обзоры и научные статьи о неблагоприятном состоянии здоровья наших спортсменов и факторах, способствующих этому, невольно задаешь себе вопрос: неужели травмы - это неизлечимая патология, наличие которой можно только констатировать. Если мы согласимся с этим, то постоянно говорить о наличии у подавляющего большинства спортсменов заболеваний, которые успешно поддаются лечению, - это, на наш взгляд, не оценка состояния их здоровья, а оценка состояния здоровья нашей врачебно-физкультурной службы.

И в заключение хотелось бы еще раз отметить следующее. Какие бы глобальные проблемы и вопросы мы ни пытались сегодня ставить, наверное, правильное всего подходить к ним таким образом, чтобы сама постановка проблемы или вопроса была началом пути, а еще лучше - ключом к их решению. Только тщательное изучение причин спортивного травматизма позволит добиться снижения его, так как он не связан со спортом как таковым, а зависит от ряда причин, которые могут быть устранены. Это дает право утверждать, что правильная организация и подготовка спортсменов могут свести и этот вид повреждений к ничтожному проценту.

## **6. Танцевальные связки**

### **Разновидности бега:**

1. *Поднимаем высокого колени*, средний темп для малышей достаточно 15 секунд. Часто на уроках физкультуры при разминке в спортзале это практиковали физруки. При коротком шаге нога поднимается до прямого угла.

2. *Бег на носочках ног*. Дети передвигаются на носках не касаясь пятками поверхности земли. Непродолжительное упражнение. Вариант напомнил мне детский сад, когда такими движениями в игровой форме изображали петуха или цаплю.

3. *Широкий шаг*. Это уже школьная программа, когда нужно дальше прыгнуть. Помните на уроках физкультуры ставили оценки за прыжок в длину с разбега. Учитель объяснял, нужно усилено отталкиваться от земли для продолжительного и дальнего полета.

4. *Вариант с отведением пяток к пятой точке*. Его часто используют для разминки ног. В течение 15 секунд нужно попеременно сгибать ногу и доставать до ягодиц пяткой. При этом руки можно держать за спиной.

5. *Перекрестный бег*. Способ быстрого перекрещивания нижней конечностей. Если обращали внимание на тренировку юных футболистов, они часто пользуются таким способом пробежки.

### **Разновидности прыжков:**

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;



- прыжки на месте с различной высотой подскока;
- прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;
- прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;
- прыжки ноги врозь, разножкой.

### **Виды танцевальных шагов:**

*Спокойная ходьба (прогулка)* – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

*Шаг на всей ступне (топающий)* – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

*Хороводный шаг* – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

*Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)* – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

*Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги)* – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

*Шаг кадрили* – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

*Высокий шаг* – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

*Шаг с притопом на месте* – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»)

*Переменный шаг* – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка левой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

*Боковой приставной шаг* – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

*Боковое припадание* – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

#### *ШАГ НА НОСКАХ:*

*Пружинящий шаг* – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

*Крадущийся шаг* – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

*Боковой шаг («крестик»)* – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

*Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)* – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

*Семенящий шаг («плавающий»)* – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Для общего развития детей используются базовые шаги аэробики. Все шаги аэробики являются базовыми для построения сложных танцевальных движений.

Исходное положение перед выполнением основных шагов следующее:

- стопы находятся параллельно друг другу или развернуты немного наружу;
- колени расслаблены;
- мышцы ягодиц и мышцы живота находятся в напряженном состоянии;
- спина прямая;
- таз находится в ровном положении;
- плечи расправлены.

К основным шагам относятся:

1. Basic step – базовый шаг. Выполняйте этот шаг на «4» счета. Сначала делаете шаг вперед одной ногой, а затем приставляете к ней другую ногу. Возвратитесь в первоначальное положение.

Базовый шаг имеет множество вариаций:

Step-touch – приставной шаг. Выполняйте шаг на «2» счета. Сначала сделайте в сторону шаг одной ногой. Потом левую ногу приставьте к правой ноге.

Double Step-touch – два приставных шага. Этот шаг делаете на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приставьте к ней другую ногу. Затем сделайте повторный шаг правой ногой в том же направлении и приставьте к ней другую ногу.

Step-tap – шаг касание. Выполняйте шаг на «2» счета. Сделайте шаг в сторону ногой, коснитесь левой ногой пола перед правой ногой.

Step-lift – шаг мах. Выполняйте этот шаг на «4» счета. Сделайте шаг, вынесите прямую ногу в определенном направлении, выполните мах и возвратитесь в исходное положение. В зависимости от направления движения Step бывает: Step- front – мах вперед, Step- back – мах назад, Step- side – мах в сторону.

Step-curl – шаг захлест. Выполняйте шаг захлест на «2» счета. Сначала сделайте шаг ногой в сторону. Другую ногу согните в коленном суставе и наоборот.

Step-kick – шаг удар. Выполняйте на «2» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, а левую ногу разгибайте в колене вперед перед правой ногой, делая удар.

Step-plie – шаг приседание. Выполняйте шаг на «2» счета. Сделайте шаг в сторону правой ногой, а другую ногу выпрямляйте, не отрывая от пола. При этом одновременно приседайте на первой ноге.

Scoop – приставной шаг, который выполняйте со скачком.

Grape wine – скрестный шаг, который еще называют «виноградной лозой».

Sponsored Мысли о женщинах не покидают тебя даже при взгляде на пустыню? Какой ты фантазёр! А чтобы быть уверенным в себе при близком знакомстве с прекрасной дамой... Узнать больше... SlickJump®

2. Knee lift или Knee up – подъем колена. Выполняйте движение на «2» счета. Согните ногу в коленном суставе и поднимите ее максимально вверх. Носок при этом оттяните, а положение туловища сохраняйте в вертикальном положении. Затем возвратите ногу в первоначальное положение. Сгибайте другую ногу в колене и выполняйте его подъем также на «2» счета. Этот шаг укрепляет мышцы бедра, а также эффективно разрабатывает коленные и тазобедренные суставы.

3. Kick – мах ногой. Выполняйте шаг на «2» счета. Прямую ногу на счет «1» поднимите точно вперед. При этом допускается незначительное развернутое положение стопы. На счет «2» возвратите ногу в первоначальное положение. Амплитуда маха зависит от физической подготовки женщины. Не допускайте во время выполнения упражнения неконтролируемого или резкого опускания ноги, так как можно упасть, потеряв равновесие. Мах ногой также производится вперед, в разные стороны, и сочетается с подскоком. При подскоке обязательно опускайтесь на всю стопу.

4. Low kick – удар голенью. Это упражнение является разновидностью основного шага – мах ногой и выполняется на «2» счета. Поднимите ногу вперед-вниз, сгибая в колене. Сделайте мах голенью в момент разгибания ноги и вернитесь в первоначальное положение. Махи ногами укрепляют мышцы поверхности бедра и способствуют увеличению подвижности тазобедренных суставов.

5. Jumping jack – прыжок. Этот шаг называли в честь тренера, который начал его использовать впервые на занятиях – «прыгающий Джек». Выполняется прыжок на «2» счета. Оттолкнитесь двумя ногами от поверхности и выпрыгните невысоко вверх. На поверхность опуститесь на всю стопу. При этом расстояние между стопами соответствует ширине плеч, а масса тела распределяется на две ноги. Угол в коленных суставах равен больше 90 градусов. Соедините ноги небольшим подскоком, возвращаясь в исходное положение. Во время выполнения этого движения не допускаются повороты или наклоны. Вариации шага прыжок: Twist jump – прыжок на двух ногах, который дополняется поворотами таза; Pendulum – изменение положения ног с помощью прыжков. Прыжки укрепляют мышцы ягодиц и мышцы бедра.

6. Lunge – выпад. Выполняйте это упражнение на «4» счета. Сделайте вперед шаг одной ногой и согните ее в коленном суставе. При этом массу тела сместите на согнутую ногу. Угол в коленном суставе – больше 90 градусов. Вернитесь в первоначальное положение. Выпад выполняйте с

гантелями или в разных направлениях: назад, вперед или в стороны. Это упражнение эффективно «прокачивает» мышцы ягодиц и бедер.

7. Jog – бег. Корпус наклоните на 15 градусов вперед и бегите на месте, при этом выполняя захлесты голени назад. Старайтесь коснуться пятками ягодиц. Колени в ходе выполнения указанного упражнения направляйте вниз. Вариантом бега является Joging, который представляет собой бег на месте «трусцой».

8. March – марш. Выполняйте упражнение на «4» счета. Марш напоминает классическую ходьбу, которая отличается четкостью движений. При этом носок оттянут, и корпус находится в вертикальном положении. Старайтесь во время марша высоко поднимать колени. Этот шаг может выполняться в различных вариациях: Marching – ходьба на одном месте; Walking – ходьба в разных направлениях; Mambo – шаг с поочередным «выносом» ног в направлении вперед-назад; Rock step – шаг с поочередным «выносом» ног в диагональном направлении; V-step – движение ног, которые ассоциируются с буквой «V»; Straddle – ходьба, при которой выполняйте шаг правой ногой вправо, а затем левой ногой – влево. Потом возвращайте поочередно назад правую и левую ногу; Cross – перекрестный шаг.

9. Cha-cha-cha – тройной шаг, который является частью танцевального движения.

10. Polka – простой вариант танцевального движения польки. Это движение состоит из переменного шага, который выполняется с подскоком.

11. V-mambo – соединение двух шагов V-step и Mambo. Инструкторы могут использовать на тренировках более усложненные варианты шагов: комбинирование различных шагов между собой; различный темп выполнения шага; изменение ритмического рисунка или геометрии движения; добавление к основным шагам движений руками, силовых или танцевальных элементов.

## **7. «Хореография»**

## Постановка корпуса в хореографии

Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца, которые изучаются и отрабатываются на учебных занятиях.

Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц спины, живота и ягодиц.

Постановка корпуса способствует правильному освоению всех упражнений классического танца — плавных, медленных, при исполнении которых требуется устойчивость, гибкость и подвижность корпуса; быстрых вращений; способствует также элевации при исполнении прыжков.

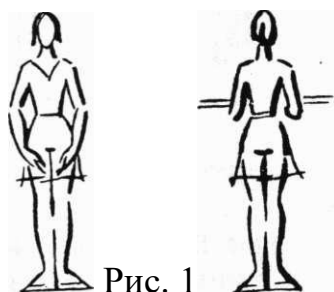


Рис. 1

Рис. 2

Постановку корпуса рекомендуется изучать лицом к станку. Ноги сведены пятками вместе. Носки немного развернуты. Колени вытянуты. Мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без напряжения лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опущены вниз и находятся впереди корпуса, не прижимаются к нему. Плечи опущены. Лопатки опущены и отведены немного назад. Мышцы живота, спины и ягодичные мышцы подтянуты. Однако в прямом, подтянутом корпусе не должно чувствоваться скованности. Голову держат прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

Музыкальный размер при изучении постановки корпуса может быть  $\frac{4}{4}$  или  $\frac{3}{4}$  — 8 или 16 тактов. Темп спокойный (1, 2).

### Изучении позиций рук

В классическом танце существуют три позиции рук и, кроме того, множество положений рук, переходов (*port de bras*).

Позиции рук изучаются вначале на середине зала при неполной выворотности ног (необходимо следить за правильной постановкой корпуса), затем включаются в упражнения у станка.

Кроме основных позиций, изучается подготовительное положение из которого руки начинают движение в любую позицию.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз, слегка округлены, образуя овал, и немного отведены от корпуса. Кисти сгруппированы, не соприкасаясь, находятся на небольшом расстоянии друг от друга, ладони обращены вверх. Пальцы слегка согнуты, третий палец немного приближен к большому. Кисть — легкая и свободная. Голова — прямо (8).

1-я позиция. Слегка округленные руки подняты до уровня диафрагмы. Ладони обращены внутрь. Кисти рук и локти сохраняют овал. Недопустимо поднимать плечи при переходе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию (9).

2-я позиция. Руки раскрыты в стороны и находятся чуть ниже плеча, немного впереди корпуса. Локти слегка округлены, кисти сгруппированы, ладони повернуты вперед. Недопустимо опускание кистей локтей. Голова — прямо (10).

3-я позиция. Руки подняты вверх, округлены, находятся немного впереди корпуса. Кисти рук сгруппированы и находятся на близком расстоянии друг от друга, но не соприкасаются. Ладони повернут внутрь. Голова — прямо (11).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Линии рук в позиции и во время, переходов должны быть мягкими, овальными, без угловатостей и напряженности.

Изучать позиции рук лучше под музыкальное сопровождение спокойного характера. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$  или  $\frac{4}{4}$ .

Рекомендуются следующие упражнения для закрепления позиций рук и освоения плавных переходов из одной позиции в другую.

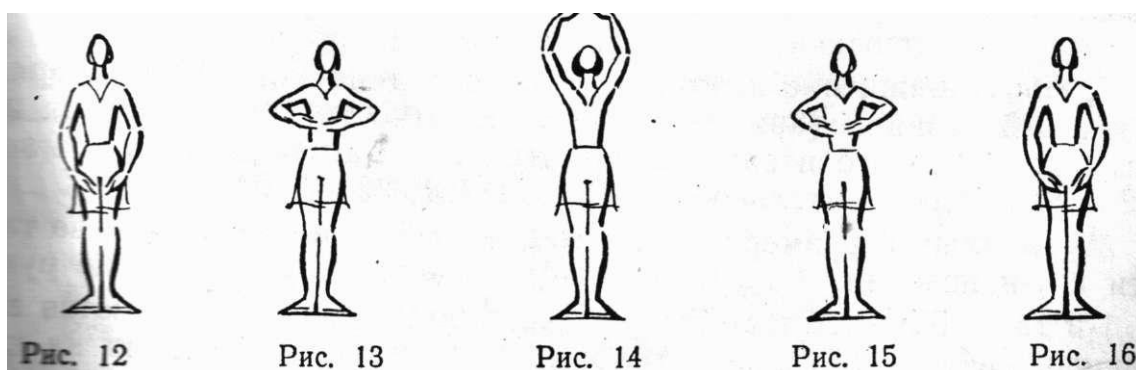
**Первое упражнение** выполняется на середине зала. Корпус прямо ноги в 1-й позиции (при неполной выворотности). Сначала исполняются переводы рук из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, потом опять в 1-ю и снова в подготовительное положение.

Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , темп медленный. Preparation — два такта. Фиксируется 1-я позиция ног. Руки в подготовительном положении. Голова — прямо (12).

1-й такт. Руки плавно поднимаются в 1-ю позицию. Голова — пр. мо, взгляд на кисти рук (13).

2-й такт. Фиксируется 1-я позиция рук.

3-й такт. Руки поднимаются в 3-ю позицию. Голова приподнята. Взгляд на кисти рук. Необходимо следить за тем, чтобы ладони бы/ повернуты внутрь и сохранялась округлая форма рук (14) .



4-й такт. Фиксируется 3-я позиция рук.

5-й такт. Руки опускаются в 1-ю позицию. Голова — прямо. Взгляд на кисти рук. Необходимо следить, чтобы при опускании рук не провисали локти (15).

6-й такт. Фиксируется 1-я позиция рук.

7-й такт. Руки опускаются в подготовительное положение. Голова опускается немного вниз. Взгляд на кисти рук.

8-й такт. Голова поднимается в исходное положение. Взгляд — прямо. Фиксируется подготовительное положение рук (16).

**Второе упражнение** также выполняется на середине зала. Корпус прямой, ноги в 1-й позиции (при неполной выворотности). Исполняются переводы рук из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем во 2-ю и обратно в подготовительное положение.

Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , темп медленный. Ргерага1юп — два такта. Фиксируется подготовительное положение. Ноги в 1-й позиции (17).

1-й такт. Руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию. Небольшой наклон головы к левому плечу. Взгляд на кисти рук (18).

2-й такт. Фиксируется 1-я позиция рук.

3-й такт. Руки открываются во 2-ю позицию. Голова поворачивается к правому плечу. Взгляд на кисть правой руки. Во время открывания рук необходимо следить, чтобы локти и кисти не провисали, а сохраняли округлую форму. Кисти при открывании рук слегка приоткрываются и как бы ведут руки (19).

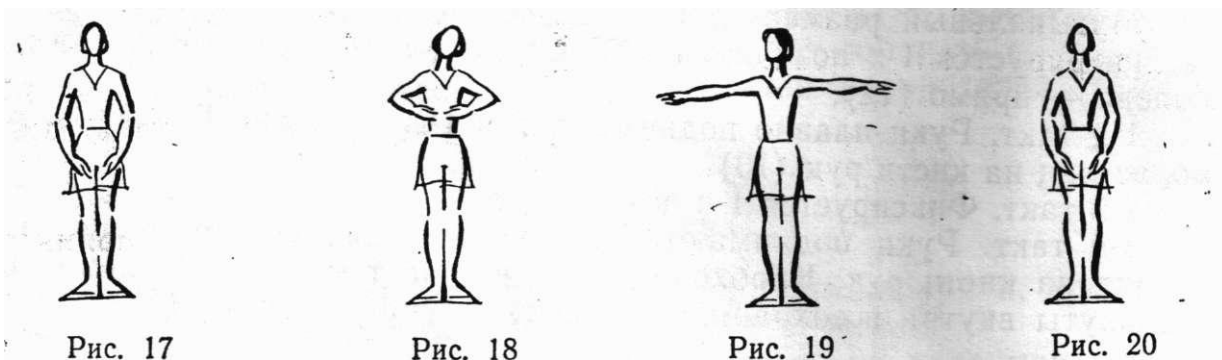
4-й такт. Фиксируется 2-я позиция рук.

5-6-й такты. Кисти рук с небольшим легким взмахом поворачиваются ладонями вниз и руки опускаются в подготовительное положение. Взгляд на кисть правой руки.

7-й такт. Голова поднимается в исходное положение. Руки в подготовительном положении (20).

8-й такт. Фиксируется подготовительное положение рук. Голова — прямо.

Это же упражнение повторяется. В 1-й позиции рук небольшой наклон головы к правому плечу, взгляд на кисть левой руки. Во 2-й позиции поворот головы к левому плечу; взгляд на кисть левой руки.



**Третье упражнение** выполняется на середине зала. Корпус прямой. Ноги в 1-й позиции (при неполной выворотности). Исполняются переводы рук из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, во 2-ю и в подготовительное положение (21, 22, 23, 24).

Музыкальный размер  $3_4$ , темп медленный. Preparation — два такта. Ноги в 1-й позиции. Фиксируется подготовительное положение рук.

1-й такт. Руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию. Небольшой наклон головы к левому плечу. Взгляд на кисти рук.

2-й такт. Фиксируется 1-я позиция рук.

3-й такт. Руки поднимаются в 3-ю позицию. Голова немного поднимается вверх. Взгляд на кисти рук.

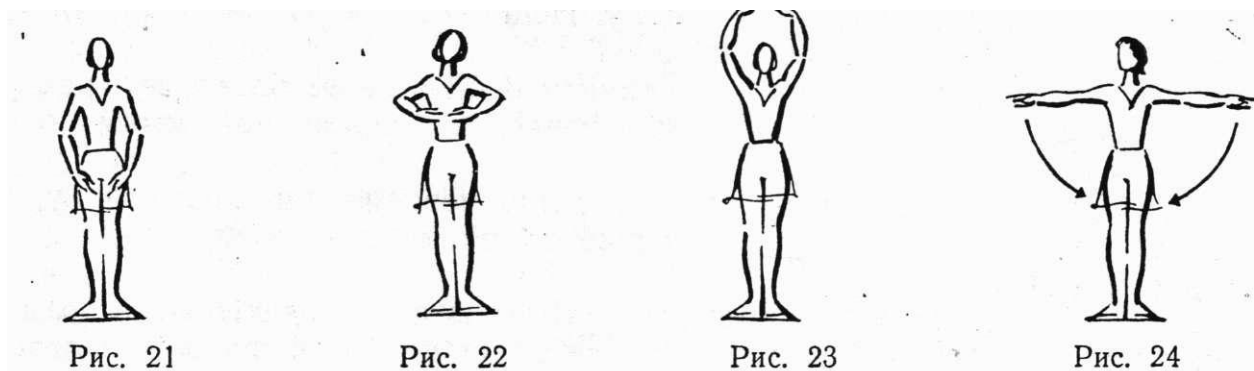
4-й такт. Фиксируется 3-я позиция рук.

5-й такт. Приоткрыв кисти, руки опускаются во 2-ю позицию. Взгляд на кисть правой руки. Голова поворачивается к правому плечу.

6-й такт. Фиксируется 2-я позиция рук. Взгляд на кисть правой руки.

7-й такт. Кисти поворачиваются ладонями вниз; с небольшим легким взмахом руки опускаются в подготовительное положение. Взгляд на кисть правой руки.

8-й такт. Голова возвращается в исходное положение. Фиксируется подготовительное положение рук.



Это же упражнение повторяется еще раз. Во время 1-й позиции рук небольшой наклон головы к правому плечу, во время 2-й позиции рук поворот головы к левому плечу. Взгляд на кисть левой руки.

Эти упражнения являются подготовительными для исполнения в дальнейшем всех форм *port de bras*. Они помогают закрепить позиции рук, развивают мягкость и плавность, координацию движений рук и головы. Во время исполнения упражнений позиции рук должны сохраняться, руки из позиции в позицию должны переводиться медленно и спокойно, движения головы должны быть плавными, шея при этом не напряжена. Корпус подтянут, колени вытянуты. Взгляд спокойный.

Позднее, когда упражнения исполняют, держась одной рукой за станок, переводы рук из позиции в позицию могут включаться в комбинации движений. Они способствуют также более быстрому закреплению позиций рук и развивают первые навыки танцевальности.

### **Изучение позиций ног**

В классическом танце существует пять позиций ног.

По определению учебников XIX века (Кускова, Компана и др.), позиция — это «мера сближения и удаления ног при ступании, танцевании и поклонах».

Основой движений ног в классическом танце являются пять выворотных позиций, они входят во все упражнения экзерсиса.

Позиции ног изучаются лицом к станку. Постановка корпуса сохраняется.

1-я позиция. Пятки ног соединены вместе, носки разведены в стороны, образуя прямую линию. Стопы обеих ног плотно прилегают к полу без завалов на большие пальцы или мизинцы. Колени вытянуты. Мышцы ног собраны и напряжены. Бедра выворотны. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги (3).

2-я позиция. Ступни ног также выворотны, образуют прямую линию и находятся на расстоянии одной ступни. Стопы ног плотно прилегают к полу, без завалов на большие пальцы или мизинцы. Колени вытянуты. Мышцы ног собраны и напряжены. Бедра выворотны. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги (4).

3-я позиция. В классическом танце она является переходной для более доступного освоения 5-й позиции. При недостаточной выворотности вначале многие упражнения выполняются не в плотной 5-й позиции, а приближенной к 3-й (в дальнейшем эта позиция ног не встречается). В 3-й позиции ступни ног также выворотны. Правая нога находится впереди левой, ступни плотно соприкасаются и закрывают друг друга на половину стопы. Недопустимы завалы на большие пальцы. Колени вытянуты. Мышцы ног собраны и напряжены. Бедра выворотны. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. 3-я позиция ног изучается также с левой ноги, стоящей впереди правой (5).

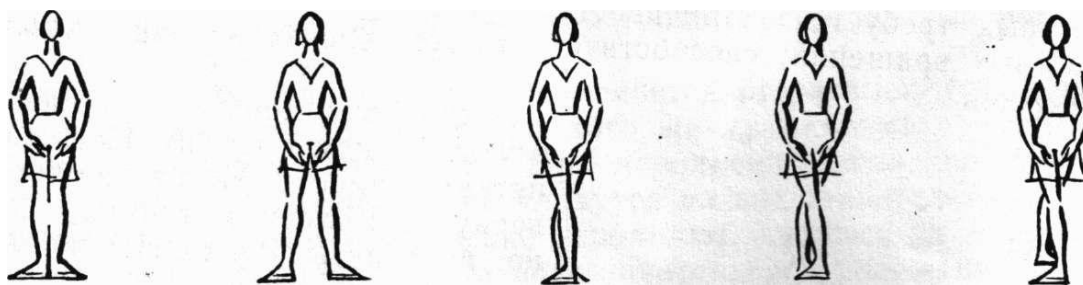


Рис. 3 Рис. 4 Рис. 5 Рис. 6 Рис. 7

5-я позиция. Ступни ног выворотны и плотно прилегают друг к другу. Пятка правой ноги соприкасается с носком левой ноги, носок правой ноги соприкасается с пяткой левой ноги. Стопы ног плотно прилегают к полу без завалов на большие пальцы. Колени ног вытянуты. Мышцы ног собраны и

напряжены. (Бедра выворотны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. 5-я позиция ног изучается также с левой ноги, стоящей впереди правой (6).

4-я позиция. Как наиболее трудная изучается позднее. 4-я позиция требует большей выворотности тазобедренного сустава, чем 1, 2, 3 и 5-я позиции. Ступни плотно прилегают к полу, находясь параллельно друг другу. Правая нога впереди, левая — сзади на расстоянии ступни. Носок правой ноги напротив пятки левой ноги, пятка правой ноги напротив носка левой ноги. Недопустимы завалы на большие пальцы или мизинцы. Колени вытянуты. Мышцы ног собраны и напряжены. Бедра выворотны. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги (7).

### **Партер**

#### **1) Комплекс упражнений сидя на полу:**

##### **1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

##### **сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении *face*.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение *face*, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

##### **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении *face*.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

#### **«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

#### **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

##### **«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

#### **Упражнения для развития паховой выворотности:**

##### **«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

### **II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

#### **1) Упражнения на пресс:**

##### **поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.



Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

#### **«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

### **2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

#### **«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

### **III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

#### **1) Упражнения для развития гибкости**

##### **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

##### **«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

### **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

### **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

### **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

## **IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

### **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

### **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **«Полушпагат»**

#### **- «Шпагат»**

### **Значение упражнений партерной гимнастики:**

Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей

(силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. N

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

#### Основные элементы экзерсиса

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

#### Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

#### Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через

первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

### БАНТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю (правая в сторону на носок)

Батман тандю вперед (правая вперед на носок)

Банман тандю назад (правая назад на носок)

Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — 2/4, темп средний.

## БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Батман тандю жете в сторону

(взмах правой в сторону – книзу)

Батман тандю жете вперед

(взмах правой вперед книзу)

Батман тандю жете назад

(взмах правой назад книзу)

Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4 или 2/4, темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

## ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на 90°, так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

Положение ноги вперед

Положение ноги в сторону

Положение ноги назад

Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Музыкальный размер – 4/4. В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и увеличивается высота взмаха по трем направлениям: кверху, а затем вверх.

При выполнении релее лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.

#### РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

Ан деор (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперёд на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию

Ан дедан (внутри)

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию

Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ , темп средний.

#### ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.

Пятая позиция ног, третья позиция рук

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).

Пятая позиция ног, первая позиция рук



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

Пор де бра назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.

## СЮР ЛЕ КУ АЕ ПЬЕ (ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фραπε, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Сюр ле ку де пье

(основное положение ноги на щиколотке впереди)

Сюр ле ку де пье

(основное положение ноги на щиколотке сзади)

Батман фραπε состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу в группах УТГ-2,3, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер – 2/4, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль фразе в группах УТГ-3, УТГ-4 на полупальцах и в сочетании с деми плие в позы.

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъемом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

Сюр ле ку де пье

впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)

Сюр ле ку де пье

сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и

разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре

Музыкальный размер – 2/4, темп медленный. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала. В группе УТГ-3 разучивается дубль батман фондю, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ упражнение выполняется на полупальцах.

ПАССЕ (ПЕРЕВОДЫ – «ВЫВОРОТНОЕ» ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ВПЕРЕДИ, В СТОРОНУ И СЗАДИ, НОСОК У КОЛЕНА).

ДЕВЕЛОПЕ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГИ НА 90° И ВЫШЕ)

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

Пассе для выполнения девелопе вперед

Стойка на левой, правая согнута у колена носок вперед.

Пассе для выполнения девелопе назад

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена сзади.

Пассе для выполнения девелопе в сторону

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.

Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье вперед. Если же нога разгибается назад, – из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер — 3/4, 4/4, темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.


Девелопе выполняется из пятой позиции в группах УТГ-3, УТГ-4, СС, ВСМ в положении кверху, а по мере усвоения вверх в трех направлениях и на полупальцах, в позы, в сочетании с элементами избранного вида спорта.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

### **8. Базовыми положениями рук**

<p><b>РУКИ НА БЕДРАХ</b> кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p><b>ХАЙ ВИ</b> прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОУ ВИ</b> прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		
<p><b>Т</b> прямые руки расположены в стороны.</p>	<p><b>ЛОМАННОЕ Т</b> согнуть руки в локтях из положения</p>	<p><b>ВЕРХНИЙ ПАНЧ</b> (левый)</p>




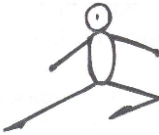
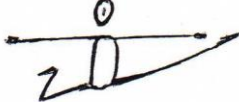

Тыльные стороны кистей направлены вверх	«Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх	комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»
		
<b>КИНЖАЛЫ</b> руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	<b>РАМКА</b> руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	<b>ПРАВЯЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»
		
<b>ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»	<b>ПРАВООЕ К</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»	<b>ЛЕВОЕ К</b> комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»
		



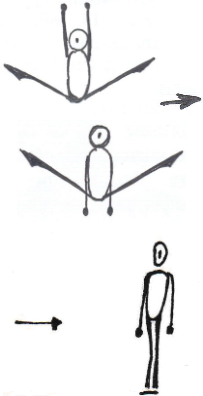

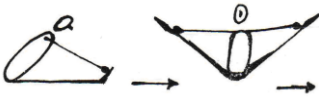
<b>ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН</b> руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	<b>НИЖНИЙ ТАЧДАУН</b> прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	<b>ЛУК И СТРЕЛА</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»
		
<b>ЛЕВОЕ Л</b> комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	<b>ПРАВОЕ Л</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	<b>ИНДЕЕЦ</b> руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх
		

**Положение кистей.** Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

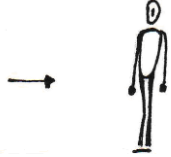
## 9. Чир прыжки

Уровень	№	Прыжок	Название,
---------	---	--------	-----------

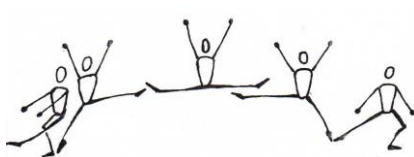
сложность и	п/ п		описание
1	1		<b>Стредл</b> Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колени направлены вперед)
	2		<b>Абстракт</b> Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
	3		<b>Так</b> Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		<b>Стэг сит</b> Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колени направлены вверх, вторая - перед корпусом, колени согнута, направлена во внешнюю сторону
	2		<b>Херки</b> Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	3		<b>Хедлер</b> Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено

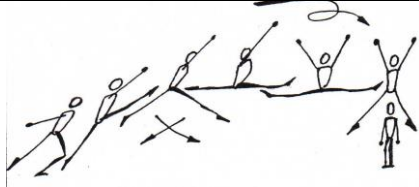
			направлено вниз
3	1		<b>Двойная девятка</b> Одна нога поднята, колесо согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
4	1		<b>Точ тач</b> Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
5	1		<b>Универсальный</b> Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.
6	1	 вид сбоку	<b>Пайк</b> Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
7	1	 вид сбоку	<b>Вокруг света</b> Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ



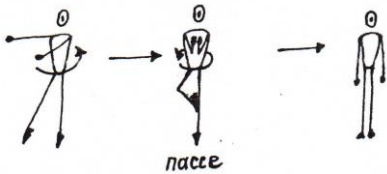
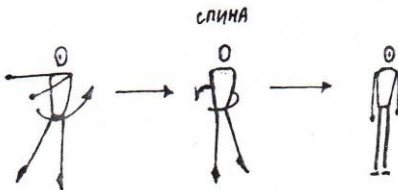

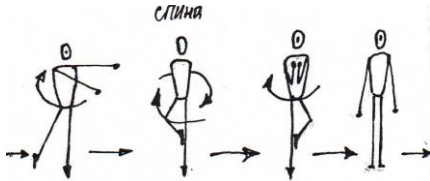
			ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.
--	--	---	---

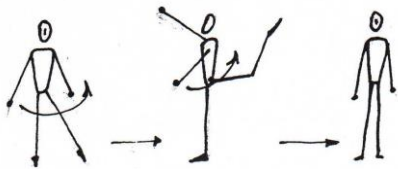
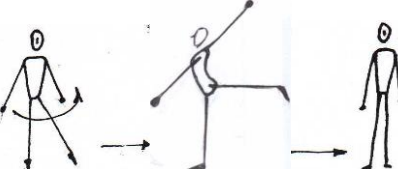
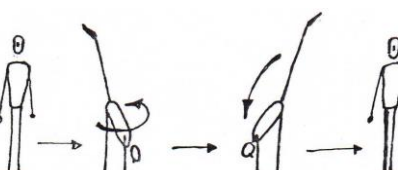
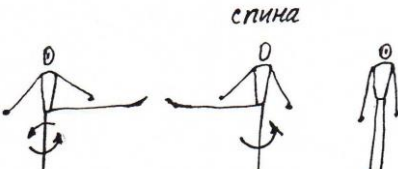
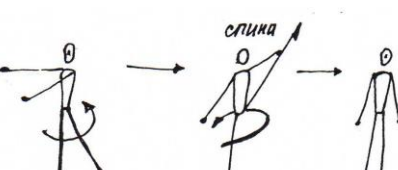
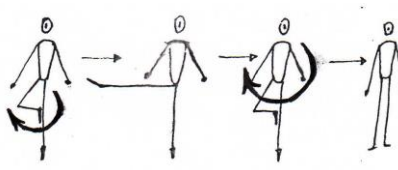
## 10. Лип прыжки

Уровень сложности	Лип-прыжок*	Название, описание
1		<b>Высокий лип вперед</b> Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
2		<b>Высокий лип в сторону</b> Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе
3		<b>Переменный лип</b> Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу
4		<b>Переменный лип с переходом в той тач</b> Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с

		переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»
--	---	--


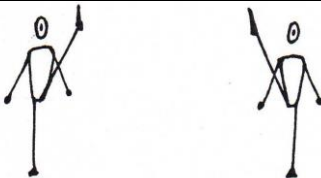


## 11.Пируэты

Уровень сложности	Пируэт	Название, описание
1		<b>Простые пируэты</b> Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Также прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.
		
2		<b>Джаз пируэты</b> Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге
3		<b>Тур пике</b> Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу
4		<b>Аттитюд</b> Пируэт, при котором




		свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.
5		<b>Аребески</b> Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая
6		<b>Солнышко</b> Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат
7		<b>Гранд пируэт</b> Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов
8		<b>Пируэт-флажок</b> Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону
9		<b>Фуэте</b> Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения

		«пассе». Как правило выполняется несколько раз
--	--	---

**Варианты махов по мере возрастания сложности:**

№ п/п	Мах	Название, описание
1		Мах вперед
2		Мах в сторону
3		Мах назад
4.		Мах – «веер»





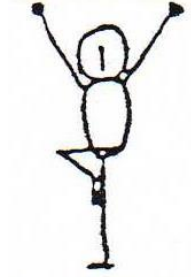
**Положения тела по мере возрастания сложности:**

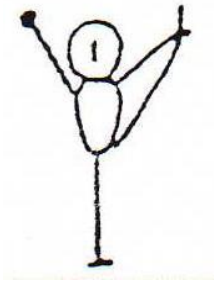




от простого к сложному →		
1. Наклон вперед	2. Наклон в сторону	3. Наклон назад
		

**12. Положения верхнего**

**Положения верхнего в станте по мере возрастания сложности:**


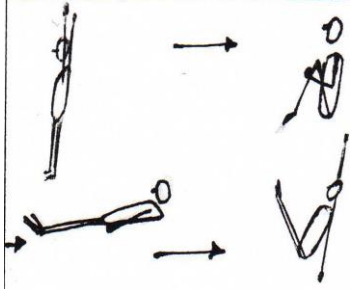


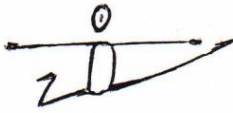

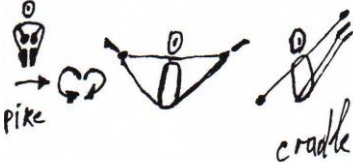

Верхний (Flyer/Top Person/Partner) Спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены для выполнения станта или выброса.

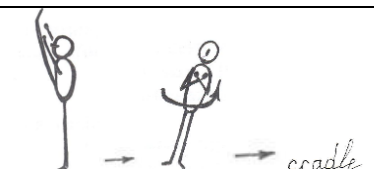
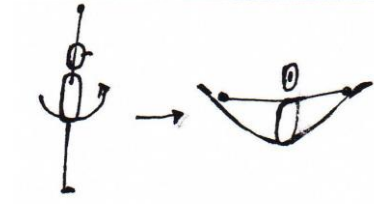
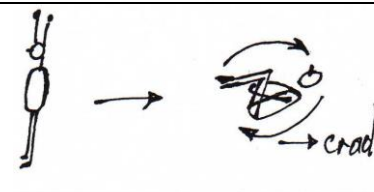
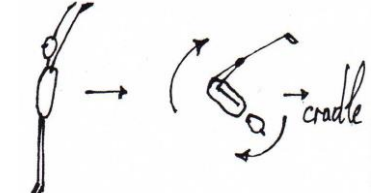
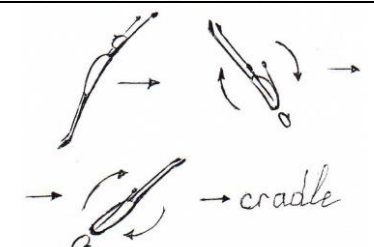
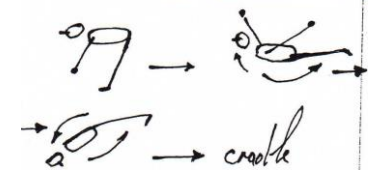
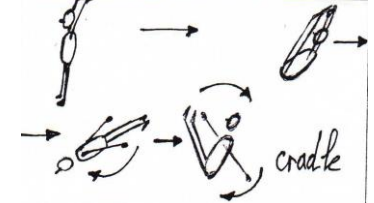
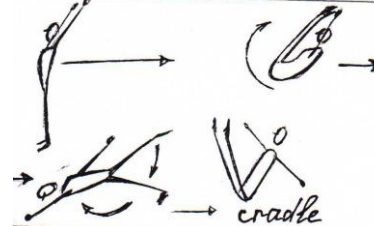
Уровень сложности	Положение верхнего	Название, описание
1		Базовое положение
2		Либерти (liberty)
3		Стэг (Stag)
4		Купи (Cupie)
5		Точ (Torch)

6		<b>Флажок</b>  (Heel Stretch)  (Захват ноги - за стопу)
7		<b>Арабески</b>  (Arabesque)
8		<b>Найк (Nike)</b>
9		<b>Скорпион</b>  (Scorpion)
10		<b>Лук и стрела</b>  (Bow and arrow)


**12.1. Тоссы. Примеры положения флайера в воздухе по мере возрастания сложности:**

Уровень сложности	Действия флайера	Название, описание
-------------------	------------------	--------------------

1		<b>Простой вылет</b> (Straight ap)
2		<b>Так аут</b> (Tuck out)
3		<b>Той тач</b> (Toe touch)
4		<b>Универсальный</b> (Universal)
5		<b>Хёрки</b> (Herky)
6		<b>Хёдлер</b> (Hurdler)
7		<b>Вокруг света</b> (Around the world)
8		<b>Винт</b> (Twist)

9		<b>Кик – винт</b> (Kick twist)
10		<b>Винт – той тач</b> (Twist to toe touch)
11		<b>Сальто назад в группировке</b> (Back tuck)
12		<b>Сальто назад согнувшись</b> (Back pike)
13		<b>Бланш</b> (Layout)
14		<b>Бёд Флип</b> (Bird flip)
15		<b>Открытый пайк</b> (Pike open)
16		<b>Пайк – кик аут</b> (Pike kick out)



17		<b>Открытый стредл</b> (Straddle open)
18		<b>Бланш винт</b> (Layout twist)

### Примеры СТАНТОВ по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

**Стант (Stunt/Mount)** Поддержка флайера одной или более базой над спортивной поверхностью. Станты различаются в зависимости от количества баз (одна или несколько) и от положения флайера (на одной ноге или на двух).

**База (Base)** Спортсмен, находящийся на спортивной поверхности и удерживающий вес другого спортсмена. Спортсмен, который поднимает, удерживает или подбрасывает флайера.

**Споттер (Spotter)** Страхующий. Спортсмен, являющийся членом команды, чьей основной ответственностью является страховка зоны голова/плечи флайера при выполнении станта/выброса.






- Должен поддерживать визуальный контакт с флаером.
- Споттер должен находиться сбоку или сзади станта/выброса(баскета)
- Должен стоять на спортивной поверхности
- Должен быть внимательным во время выполнения элемента спортсменом, которого он страхует
- Споттер необходим во время выполнения стантов на уровне «вытянутые руки»
- Должен принять соответствующую позу, чтобы предотвратить падение (травмы) и не должен иметь контакт со стантом
- Не должен стоять под стантом

- Споттер может захватывать базу за запястья, другие части рук, за лодыжки/голени флайера или вообще не должен касаться станта. Споттер не может удерживать флайера двумя руками за подошву или ставить свои руки под руки базы. Он может только одной рукой поддерживать флайера под ступней, в то время как второй рукой он будет поддерживать за запястье базы или за заднюю поверхность лодыжки флайера.


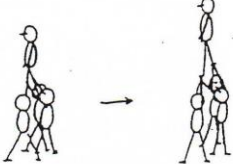
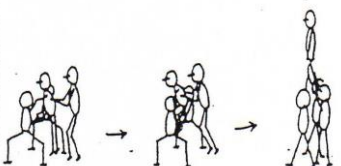
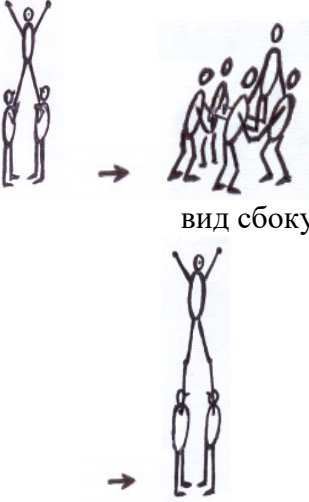

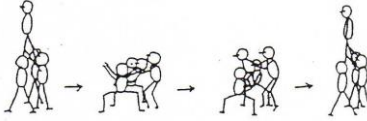
- Все споттеры должны быть членами команды и обучены соответствующей технике безопасности


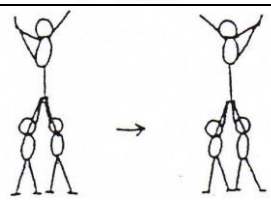

- Споттеры могут считаться базой в некоторых случаях (например, переходящие станты)

*Команды всех возрастных категорий при выполнении стантов и пирамид должны соблюдать ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в соответствии с Правилами соревнований по чирлидингу.*

Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2		Угол
	3		Стредл на плечах
	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы


<p>2. Основные умения захода и перенос веса тела</p>	1	 <p>вид сбоку</p>	Резкий тейбл топ
	2	 <p>вид сбоку</p>	Тейбл топ из коленного баскета
	3		Плечевой шпагат из стойки на бедре
	4		Бросок руками в плечевой шпагат
	5	 <p>вид сбоку</p>	Подъем в стойку на плечах из выпада
	6		Подъем в стойку на плечах двойной базы
	7		Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы

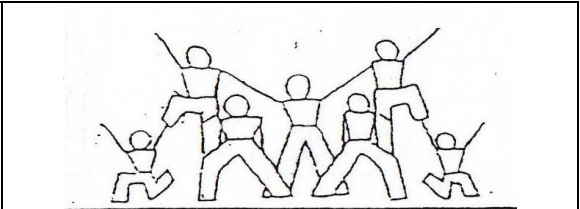
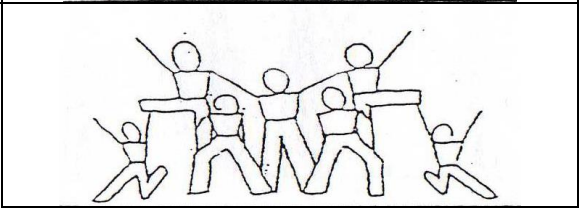
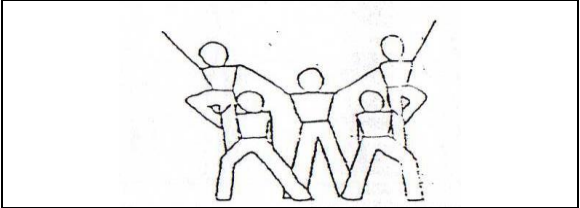
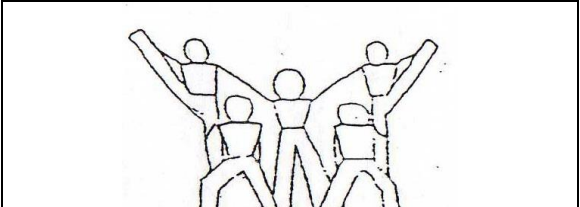

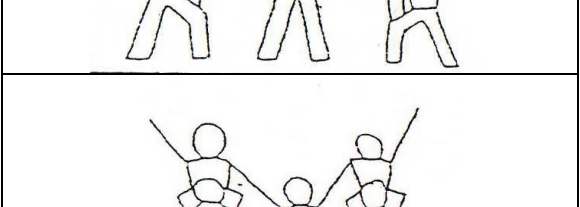
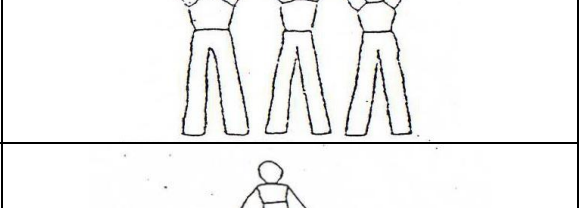
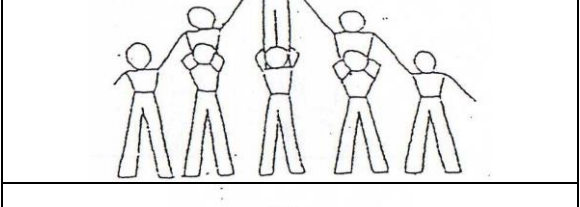
3. Синхронизация при подъеме стантов	1	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор
	2	 <p>вид сбоку</p>	Жим в экстеншен
	3	 <p>вид сбоку</p>	Экстеншен снизу
	4	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор - коленный баскет - экстеншен
	5	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – чicken позишн - элеватор
	6	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – релод - элеватор


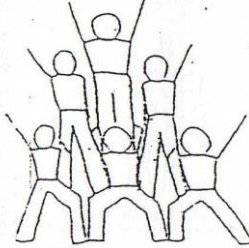
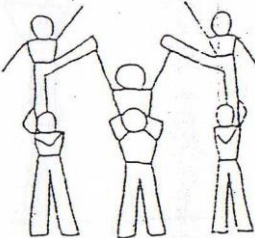

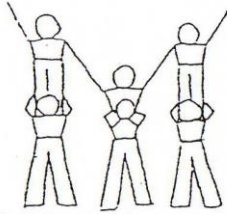
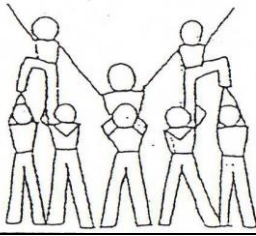
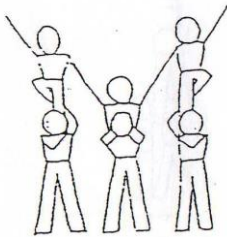
	7		<b>Либерти</b>
	8		<b>Тик так либерти</b>
	9		<b>Баскет тосс</b>

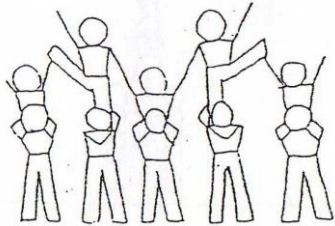
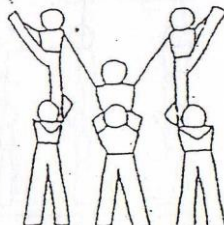
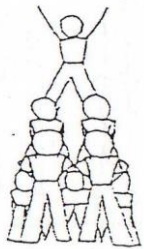

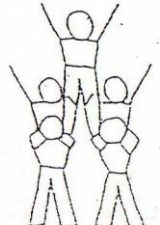
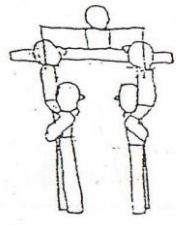
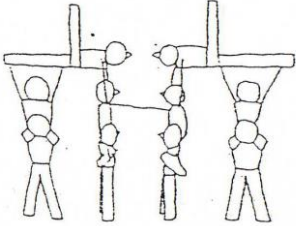
### **13.Пирамиды:**

*Команды всех возрастных категорий при выполнении стантов и пирамид должны соблюдать ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в соответствии с Правилами соревнований по чирлидингу.*


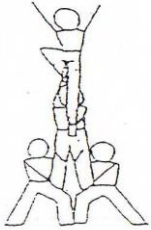
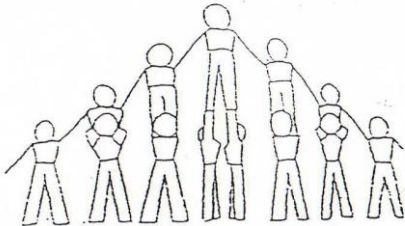
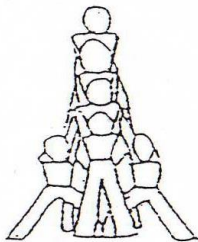
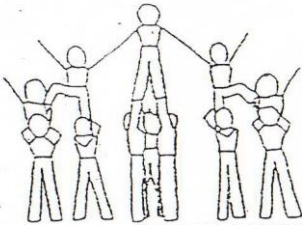
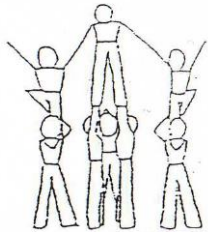
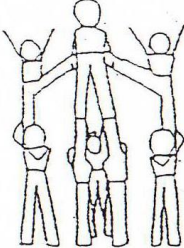
<b>Уровень</b>	<b>Высота (чел.рост)</b>	<b>Пирамида</b>
2	1.5	

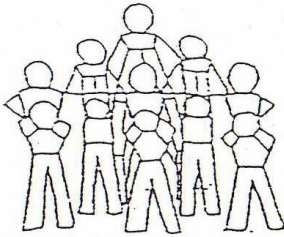
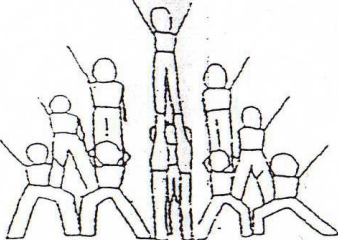
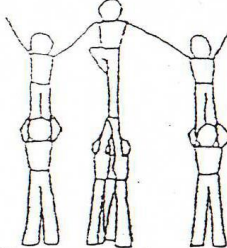
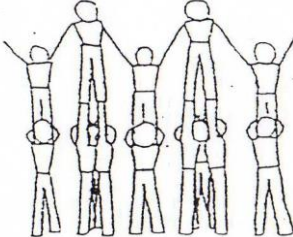
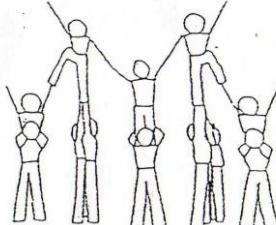
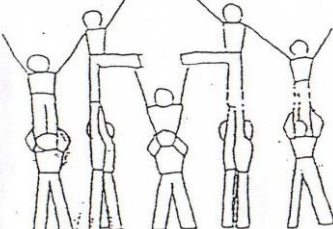
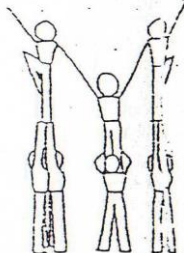
		
2	1.5	    
2	2	 

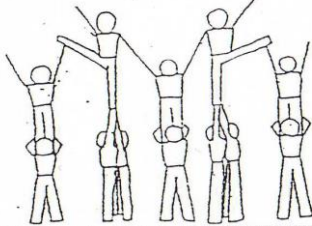
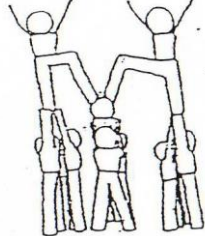
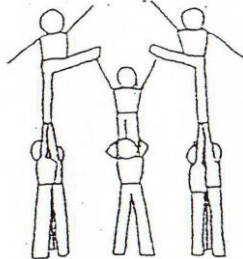
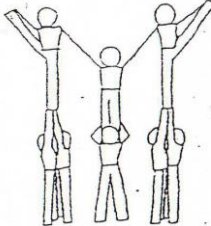
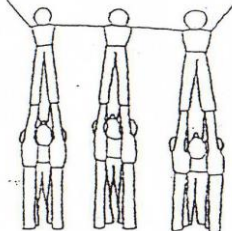
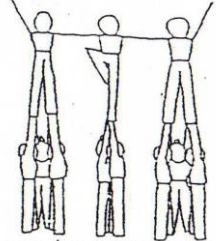
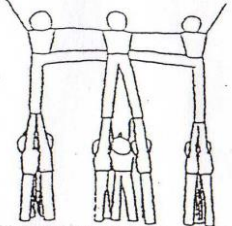
		
		
		
2	2	
		
		
		

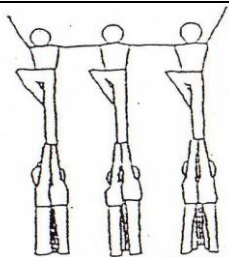
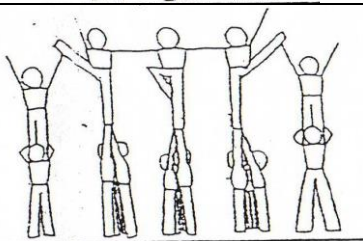
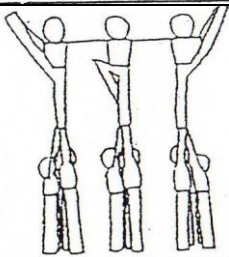
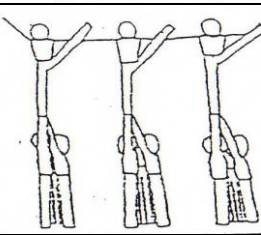
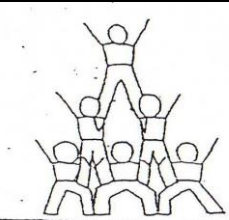
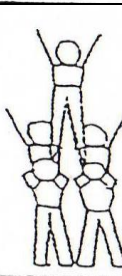

2	2	
		
3	2	
		
		
		
3	2	


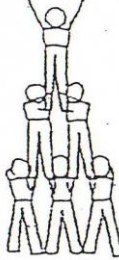
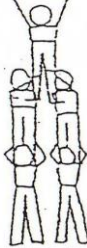
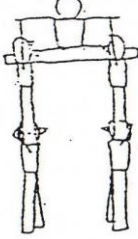
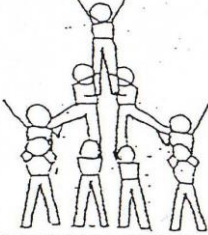
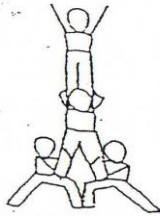




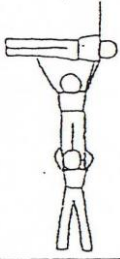
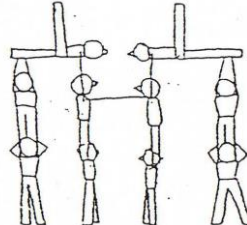
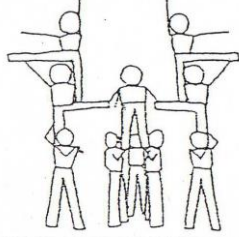
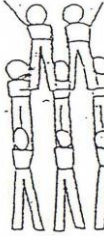
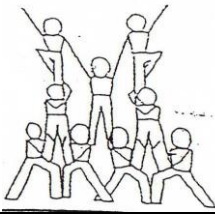
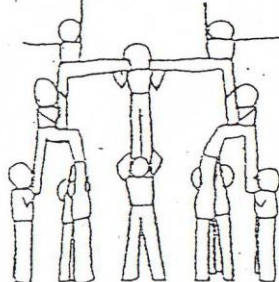
		
		
2	2.5	
		
2	2.5	
		
		

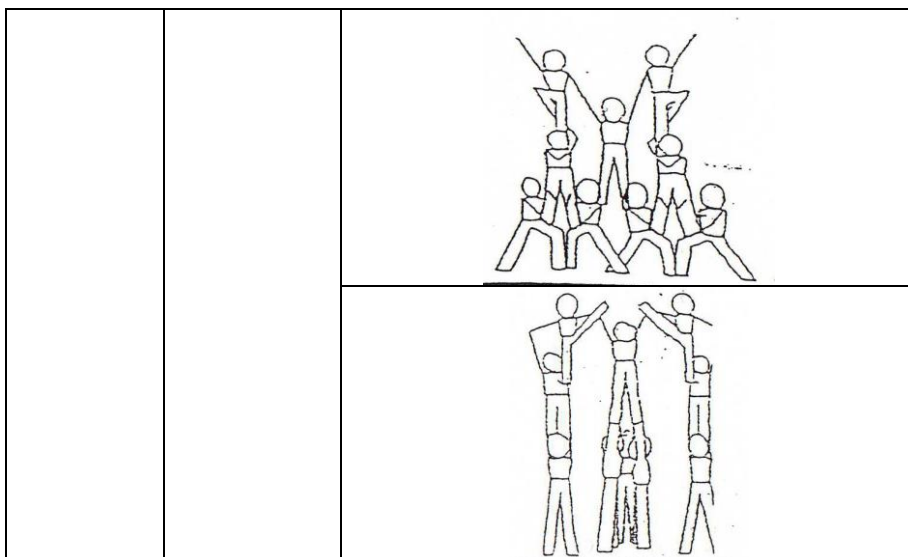
2	2.5	
		
		
		
		
2	2.5	
		

2	2.5	
		
		
		
		
		
		

2	2.5	   
3	2.5	  

		
3	2.5	
3	2.5	
		
		
		
3	2.5	

3	2.5	
		
		
		
		
3	2.5	
		



### **14.ОФП**

#### **Комплекс упражнений №1 для мышц верхней части брюшного пресса**

**Исходное положение** – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены в потолок.

- 1.** Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. 10- 50 раз.
- 2.** Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. 10-50 раз.
- 3.** Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение: стопы поставить на пол, руки положить на пол. 10-30 раз.
- 4.** Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и наверху полностью выпрямляются. Плечи поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. 10-30 раз.

**5.** Повторить упражнение "1". 10-50 раз.

**6.** Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас). 30-60 сек.

**Упражнение на растягивание №1:**

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверх. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

**Упражнение на растягивание №2:**

Лечь на живот, руки перед собой упираются в пол, пальцы направлены на себя, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу, поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

**Комплекс упражнений №2 для мышц верхней части  
брюшного пресса**

**1.** Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены в потолок. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. 10-50 раз.

**2.** Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим нога, сгибаясь в колене, движется ко лбу.

В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не меньше 90°. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе



вернуться в исходное положение – плечи и руки кладутся на пол, прямая нога остается в 5 см от пола. 10-30 раз одна нога сгибается, затем наоборот.

**3.** Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10-30 раз одна нога поднимается вверх, затем другая.

**4.** Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой, одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди НЕ прижимать. Выполнять можно по одному разу: на "1" вверх, на "2" вниз в исходное положение; а можно на "1", "2", "3" - пружинящие движения вверх, на "4" вниз в исходное положение. 10-50 раз.

**5.** Повторить упражнение "1". 10-50 раз.

**6.** Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас). 30-60 сек.:

#### Упражнение на растягивание №1:

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверх. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

#### Упражнение на растягивание №2:

Лечь на живот, руки перед собой упираются в пол, пальцы направлены на себя, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол приподнимать плечи наверх, живот при этом остается лежать на полу, поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором

растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

### **Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса**

**1.** Исходное положение - сед упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставятся. Назад сильно отклоняться нельзя. 4-16 раз.

Исходное положение

На счет "раз" - одна нога

выпрямляется вдоль пола (колена касается)

На счет "два" - выпрямляется вторая нога, ноги на высоте 5-10 см от пола.

Задержать ноги в этом положении на 1-2 сек., а потом перейти к счету "три"

На счет "три" – сгибается одна нога (которая выпрямлялась на счет "раз").

Вторая нога остается прямой и неподвижной над землей.

На счет "четыре" - сгибается вторая нога и принимается исходное положение.

И сразу начинается все заново - "раз"....

**2.** Исходное положение – лежа на спине, прямые ноги скрестно подняты вверх, руки лежат под ягодицами. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удастся выполнить, не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя, выполняется в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. 4-16 раз.

Исходное положение

На счет "раз" опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45°. Задержать ноги в этом положении на 1-2 секунды.

На счет "два" опустить ноги еще ниже, до уровня 5-10 см над полом. Удержать ноги 1-2 сек.

На счет "три" поднять ноги вверх до угла примерно 45 градусов, относительно пола. Зафиксировать положение 1-2 секунды.

На счет "четыре" вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение заново.

**3.** Исходное положение – лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. 10-30 раз одна нога на другой, а потом 10-30 раз наоборот.

**4.** Исходное положение – лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается) а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени движутся к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90°; на счет "два" – возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. 10-30 раз одна нога на другой, а потом 10-30 раз наоборот.

**5.** Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки подняты от пола; одна нога выпрямлена вдоль пола на расстоянии 5-10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами: прямая движется вверх, согнутая вниз по направлению к прямой; затем они опять расходятся друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами - прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново - 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно) а на "4" смена ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом смена ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, не задерживать его. 1-2 мин.

**6.** Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" - выпрямить ноги вперед, а руки

в стороны и удерживать это положение на 1-3 сек. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30-150). Выполняя это упражнение в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и в этом случае руки можно отводить назад не прямыми, а согнутыми, локти направлены назад и плечи (плечо – это расстояние руки между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

**7.** Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас). 30-60 сек.

#### Упражнение на растягивание №1:

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверх.

Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

#### Упражнение на растягивание №2:

Лечь на живот, руки перед собой упираются в пол, пальцы направлены на себя, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол приподнимать плечи вверх, живот при этом прижат к полу, поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

### **Комплекс упражнений для одновременного укрепления и нижней и верхней частей брюшного пресса**

Исходное положение – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенью и бедрами были по 90°. Ноги соединены вместе.

1. Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время расправлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90°. Подбородок к груди НЕ прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии выдох (когда плечи поднимаются вверх). 10-100 раз.
2. Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными с углами между бедром и голенью, между бедром и туловищем примерно в 90°. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди НЕ прижимать. Поясница прижата к полу. 10-100 раз. Можно выполнять по одному разу - на "раз" вверх, на "два" вернуться в исходное положение. А можно на "1", "2", "3" - пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение на 30-60 сек - плечи подняты, руки тянутся вперед.
3. Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90°. На счет "раз" - поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти расправлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" - опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Прямую ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90°. Выполнить 10-50 раз, когда одна нога прямая, а потом столько же раз другой ногой.
4. Повторить упражнение "1" 10-100 раз.
5. Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас). 30-60 сек.

Упражнение на растягивание №1:

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверх. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

#### Упражнение на растягивание №2:

Лечь на живот, руки перед собой упираются в пол, пальцы направлены на себя, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол приподнимать плечи вверх, живот при этом прижат к полу, поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

#### **Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища.**

1. Исходное положение – лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги направлены точно в потолок (нельзя разворачивать корпус вперед!). Задержаться наверху на 1-3 сек и плавно вернуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол. Выполнить 4-30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны. Причем укрепляются те мышцы, на каком боку вы лежите, напряжение мышц вы можете почувствовать под ладонью, которая лежит на талии.

2. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на полу. Руки за головой. На счет "раз" - приподнять плечи вверх как можно выше. При этом локти расправлены, корпус не разворачивается, колени соединены, подбородок к груди не прижимать. На счет "два" - опустить плечи вниз, вернувшись в исходное положение. Можно выполнять

пружинящие движения вверх на счеты "1", "2", "3", а на "4" вернуться в исходное положение. 10-50 раз колени направлены в одну сторону, затем положить колени в другую сторону и выполнить столько же раз.

**3.** Исходное положение – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку приподнять плечи вверх, локоть правой руки движется по направлению к бедру. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Ребра поднимаются от пола на 10-30см. Выполняется 10-50 раз, лежа только на одном боку, потом выполняется упражнение "4", и только потом надо будет повернуться на другой бок и выполнить столько же раз упражнение "3" и "4".

**4.** Исходное положение – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, одновременно поднять и плечи и обе ноги. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Локоть правой руки движется по направлению к бедру. Выполнить 10-50 раз, затем перевернуться на правый бок и выполнить сначала упражнение "3", а затем "4" столько же раз, сколько вы делали на левом боку.

**5.** Растянуть мышцы боковой поверхности туловища при помощи любых наклонов туловища в сторону. 30-60 сек.

### **Упражнений без гантелей для укрепления мышц рук и груди**

1. Наиболее простой вариант отжиманий.

- исходное положение – сед на бедрах, руки на полу чуть шире плеч

а) пальцы рук направлены вперед (**мышцы рук**)

б) пальцы рук направлены в стороны (**мышцы рук и груди**)

в) пальцы рук направлены друг на друга (**мышцы рук и груди**)

г) ладони стоят рядом друг с другом (большие пальцы касаются), пальцы направлены вперед (**трицепс**) - сгибания и разгибания рук. 10-20 раз.

ОБЯЗАТЕЛЬНО сесть на другое бедро и повторить все упражнения, т.к. в данном исходном положении на одну руку приходится несколько больше нагрузки, чем на другую.

2. Второй по сложности вариант отжиманий, рекомендуется средне статистическому человеку - исходное положение – упор стоя на коленях, руки на ширине плеч или немного шире

а) пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти прижимать к туловищу (**трицепс**)

б) пальцы рук направлены в стороны (**мышцы рук и груди**)

в) пальцы рук направлены друг на друга (**мышцы рук и груди**) - сгибания и разгибания рук. 10-20 раз.

- можно выполнять на 4 счета:

"раз" - согнуть руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; "два" - согнуть руки до максимального значения, зафиксировать положение; "три" - выпрямить руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; "четыре" - полностью выпрямить руки.

3. Самый сложный вариант отжиманий, рекомендуется только очень подготовленным занимающимся, с сильными мышцами рук

- исходное положение – упор лежа, руки на ширине плеч или немного шире

а) пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти прижимать к туловищу (**трицепс**)

б) пальцы рук направлены в стороны (**мышцы рук и груди**)

в) пальцы рук направлены друг на друга (**мышцы рук и груди**)

- сгибания и разгибания рук. 5-15 раз.

4. - исходное положение – сидя по-турецки, плечи расправлены, локти подняты до горизонтального положения, ладони вместе, прямые пальцы направлены вверх

- медленно давите ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении на 15-30 сек.



Расслабьте мышцы груди и рук. Повторите 4-5 раз (**мышцы груди**).

Аналогичное упражнение можно повторить когда руки подняты чуть выше головы, или когда руки ниже данного уровня и пальцы направлены вниз.

5. - исходное положение – сидя по-турецки, плечи расправлены, локти подняты до горизонтального положения, основание одной ладони давит на основание другой, пальцы согнуты и направлены в разные стороны - медленно давите ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении на 15-30 сек.

Расслабьте мышцы груди и рук.

Повторите 4-5 раз (**мышцы груди**).

Давить ладонями друг на друга можно без остановок и попеременно (2-3 сек сильное напряжение + 2-3 сек расслабление, локти не опускать и так чередовать 30-60 сек)

### **Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди**

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2кг, так чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из под лимонада по 0,5–1,0 литр, наполненные водой.

1. - исходное положение – выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелей вниз

а) тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед - (**дельтовидная мышца**)

б) тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (**дельтовидная мышца + трицепс**)

в) тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (**трицепс**)

- сгибание руки в локте, туловище неподвижно. 10-30 раз

2. - исходное положение – выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелей выпрямлена назад параллельно полу

- сгибание и разгибание руки в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. 10-30 раз (**трицепс**).

3. - исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны параллельно полу

а) тыльная сторона ладоней направлена вверх (**трицепс**)

б) тыльная сторона ладоней направлена вниз (**бицепс**)

- сгибание и разгибание руки в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. 10-30 раз.

82

4. - исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, согнутые руки в стороны, плечи параллельно полу, угол в локте 90 градусов

- не опуская рук вниз соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. 10-20 раз (**бицепс + грудные мышцы**)

5. - исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней направлена на ноги, плечи расправлены

- сгибания и разгибания рук в локтевом суставе (попеременные или одновременные), спина и плечи (расстояние от локтевого до плечевого суставов) неподвижны. 10-50 раз (**бицепс**)

6. - исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены

- поднять прямые руки вперед до параллели с полом, медленно опустить вниз. 10-20 раз (**мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья**)

7. - исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели

- плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки. 10-30 раз (**трицепс**)

8. - исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу

- не разъединяя локтей приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. 10-15 раз (**мышцы груди**)

9. - исходное положение – лежа на животе, руки в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед.

- не изменяя угол сгибания в локте приподнимать руки вверх и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить, движение – точно вверх. 10-30 раз (**мышцы рук, спины, лопаток**)

10. - исходное положение – лежа на спине, руки вниз, тыльная стороны ладоней направлена вверх - поднять прямые руки вперед и положить вверх за голову, вернуть в исходное положение. 10-20 раз (**мышцы рук и груди**)

11. - исходное положение – лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу

- выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. 10-50 раз (**бицепс + мышцы груди**)

12. - исходное положение – лежа на спине, руки в стороны, немного согнуты в локтях

- поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение.

10-30 раз (**мышцы рук и груди**)

### **Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса.**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах. Почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10-15сек. Затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз. Встаньте, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. Лучше выполнять упражнение не как на

фото, а направить локоть правой руки вниз. Выполнить для другой руки и повторить еще раз. Аналогичное упражнение, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть, при этом движение происходит не только вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить для другой руки и повторить еще раз.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 сек.

Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу. Каждый вариант повторите 2-3 раза. Встаньте, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти. Держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7-10 сек. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2-3 раза.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне пояса. медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2-3 раза. Стоя или сидя, руки в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. 10-20 секунд.

Стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх. 10-30 сек.

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены - наклониться до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50- 100 раз

2. Исходное положение – лежа на животе, руки выпрямлены вперед - не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх, 15-50 раз - удержание туловища над полом, 10-30 сек
3. Исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед - не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх, 15-50 раз - удержание туловища в этом положении над полом, 10- 30 сек
4. Исходное положение – лежа на животе, туловище приподнято от пола, руки в стороны - удержание этого положения 10-30 сек - не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу, 10-30 сек
5. Исходное положение – лежа на животе, руки в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы – в кулак - поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки точно в стороны-назад, 10-50 раз
6. Исходное положение – лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь - приподнимание ног над полом в этом положении, 10-30 раз  
- поднять ноги над полом и развести в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны, 10-30 раз
7. Исходное положение – лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь - приподнимание ног от пола, не меняя исходного положения, 10-30 раз - приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол - колени развести в стороны в и.п., 10-30 раз
8. Упражнение на растягивания мышц спины. Встать на колени, упор на руки, потянуться спиной в потолок, округлив спину ("кошечка"), немного покачаться в этом положении вперед и назад (не отрывая рук и ног от пола), 20-40 эк.

### **15.Растяжка.**

#### **Шпагаты**

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

#### Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость чирлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

#### Варианты шпагатов:

№ п/п	Шпагат*	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу
2		Шпагат на левую ногу
3		Поперечный шпагат
4		Вертикальный шпагат

\* - Выполнение любого из шпагатов должно быть зафиксировано несколькими секундами

**СТРЕТЧИНГ** (stretch)- **упражнения** на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд **упражнений** на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей.

Занимаясь **стретчингом**, вы должны уяснить для себя, какую конкретную пользу для своего организма вы получаете:

-- **СТРЕТЧИНГ** оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.

-- **СТРЕТЧИНГ** упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

— **СТРЕТЧИНГ** упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.

-- **СТРЕТЧИНГ** замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением.

-- Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

— Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги.

— Занятия **стретчингом** позволят вам почувствовать себя высокой, стройной и гибкой, а улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

*На что обратить внимание*

Всегда растягивайтесь до определенных, характерных» только для вас пределов. Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.

— Никогда не пружиньте, но выполняйте «удержания».

— Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете

использовать эти **упражнения** в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

— Во время **упражнений на растягивание** не забывайте правильно дышать. Самое главное в этом — не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между **упражнениями** можно сделать глубокий вдох и полный выдох.

### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 1

Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.



### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 2

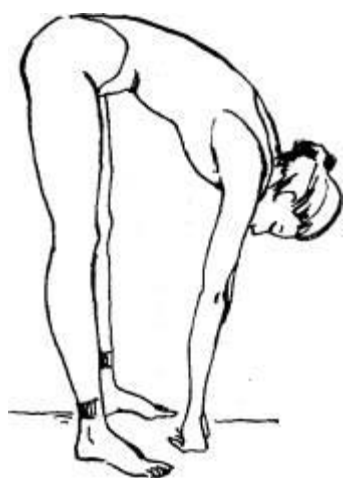
Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 3

— Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

— Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.



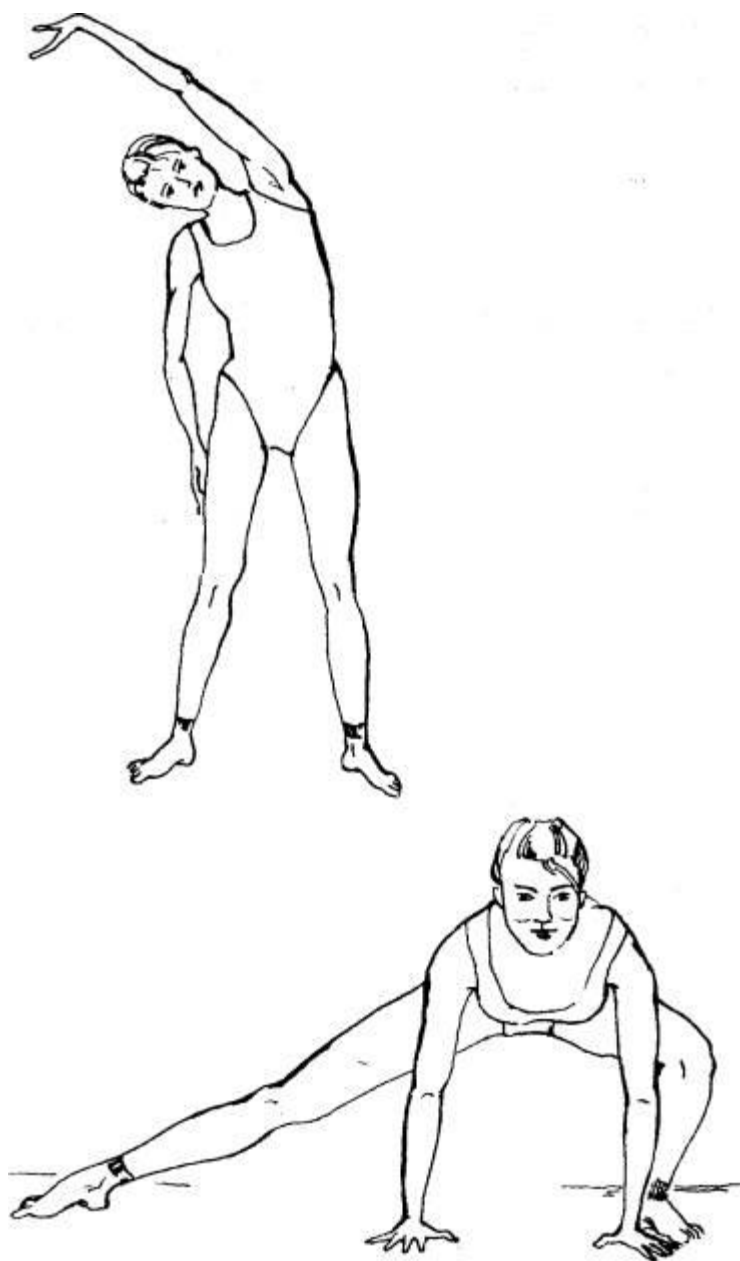


#### ***СТРЕТЧИНГ*** упражнение 4

Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните **упражнение** в другую сторону.

#### ***СТРЕТЧИНГ*** упражнение 5

Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните **упражнение** в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего **упражнения**.



**СТРЕТЧИНГ** упражнение 6

Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов.



6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.



### ***СТРЕТЧИНГ*** упражнение 7

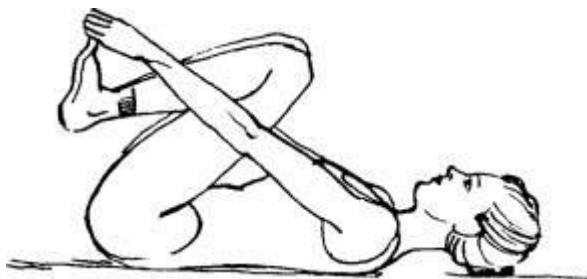
Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.



### ***СТРЕТЧИНГ*** упражнение 8

— Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.

— Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите 10-15 счетов.





### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 9

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.



### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 10

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса **упражнений на растягивание** выполните несколько глубоких вдохов.

## **11.Акробатика**

Акробатика– это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

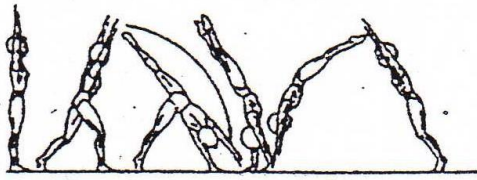
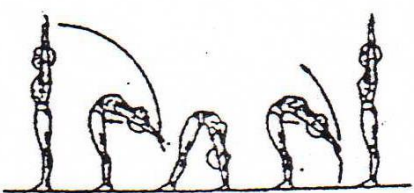
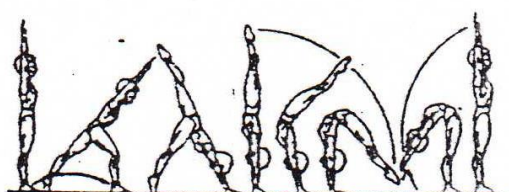
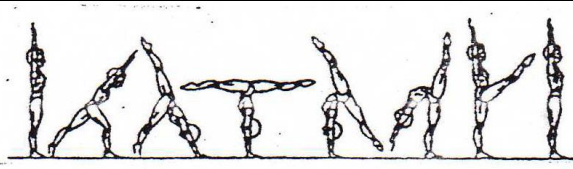
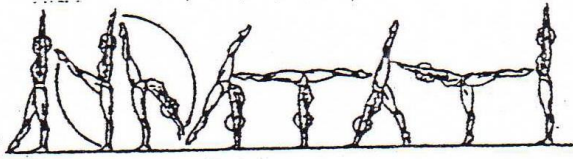
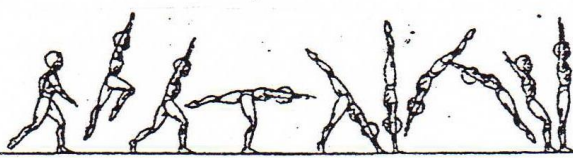
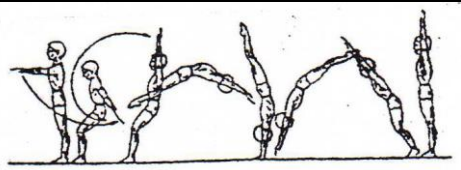
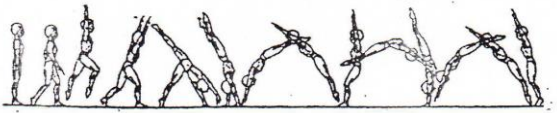

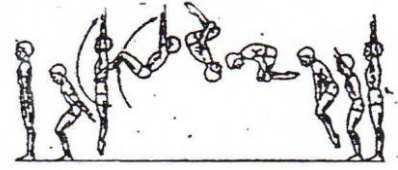
Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

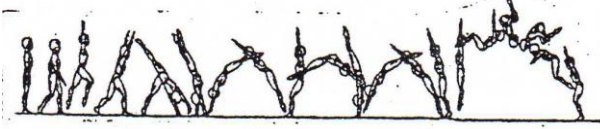
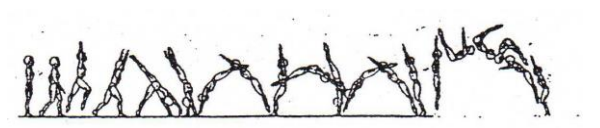
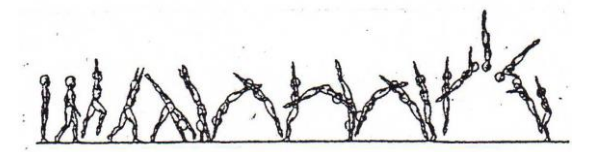
Критерии оценки:

- ☐ Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов
- ☐ Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- ☐ Стабильность положения при приземлении
- ☐ Техника выполнения элемента

**Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):**

№ п/п	Элемент	Название, описание
1		Кувырок вперед
2		Кувырок назад
3		Стойка на руках
4		Переворот в сторону (колесо)

5		Переворот с поворотом (рондат)
6		Мост наклоном назад (из положения стоя)
7		Переворот вперед
8		Переворот вперед на одну
9		Переворот назад на одну (перекидка)
10		Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)
11		Фляк
12		Рондат- фляк
13		Рондат – фляк - фляк
14		Сальто назад из положения стоя

15		<b>Рондат – фляк – сальто назад</b>
16		<b>Рондат – фляк – сальто назад согнувшись</b>
17		<b>Рондат – фляк – бланш</b>
18		<b>Рондат – фляк - бланш-винт</b>

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Сдача нормативов 1 год обучения:

Общая физическая подготовка:

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Равновесие на одной ноге, носок прижат к колену	секунды	5	7	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленках	Количество раз	3	4	5
3	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	секунды	7	9	12
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	2	3	5
5	исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	8	12	16

Критерии оценки:

1. Равновесие на одной ноге, носок прижат к колену:

- стопа оттянута, прижата к коленке
- корпус ровный
- руки прямые в положении «ТИ» в сторону
- шея продолжение позвоночника
- опорная нога на пятке

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях:

- спина ровная (нет прогиба)
- ноги вместе
- шея продолжение позвоночника
- руки под плечами



- сгибание рук до 90 градусов

3. Упражнение «рыбка» прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе:

- плечи ровные (наклон двумя плечами)

- ноги вместе

- стопы оттянуты

- стопами достать головы

4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола:

- колени прямые

- кистями достать до пола

5. положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд

- ноги прижаты к полу

- спина при подъёме ровная

- шея продолжение позвоночника

Специальная физическая подготовка:

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки (критерии)		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Шпагат (правый, левый, прямой)	секунды	5	7	10
2	Пируэт	Количество раз	По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания
3	Мостик (из положения лежа)	секунды	5	7	10
4	Базовые положения рук (5 на выбор педагога)		3	4	5
5	Прыжок «стрэдл»		По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания

Критерии оценки:

1.Шпагаты

- Удовлетворительно: ноги согнуты, руками держится за пол, на шпагате не сидит

- Хорошо: сидит на шпагате, но ноги согнуты, стопы не натянуты, руками держится за пол

- Отлично ноги прямые, стопы оттянуты, руки в сторону, корпус ровный

## 2. Пируэт:

- выполняется на носке
- корпус ровный
- плечи опущены
- шея вытянута
- держать точку
- стопа прижата к коленки
- опорная нога прямая
- руки в положении «ломанная ти»

## 3. Мостик (из положения лежа):

- руки прямые
- взгляд на кисти рук

## 4. Базовые положения рук: (по выбору педагога)

- кисть продолжение рук
- работа в точку
- правильное положение кистей (большая или маленькая улитка)

## 5. Прыжок «стрэдл»:

- фаза отталкивания
- фаза полета
- фаза приземления
- правильное положения рук на заходе и в прыжке
- колени и стопы оттянуты

## **Сдача нормативов 2 год обучения:**

### Общая физическая подготовка

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Равновесие нога в сторону	секунды	6	8	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	5	7	10
3	Проверяем равновесие: стоя на носках- руки в сторону с закрытыми глазами	секунды	7	9	12
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	Количество раз	5	7	10

	ногами, руками коснуться пола				
5	исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	12	15	20

Критерии оценки:

1.Равновесия нога в сторону:

- корпус ровной
- нога прямая в шпагат
- опорная нога прямая
- свободная рука в «ти»

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- спина ровная (нет прогиба)
- ноги вместе
- шея продолжение позвоночника
- руки под плечами
- сгибание рук до 90 градусов

3. Проверяем равновесие: стоя, на носках- руки в сторону с закрытыми глазами:

- корпус ровной
- пятки вместе
- на высоких полупальцах
- руки прямые в положении «ти»

4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола:

- колени прямые
- кистями достать до пола

5. Исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд:

- ноги прижаты к полу
- спина при подъёме ровная
- шея продолжение позвоночника

Специальная физическая подготовка:

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки (критерии)		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Шпагат (скручивание бедер)	Количество раз	По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания
2	Пистолетик с опорой	Количество раз	4	6	8
3	Мостик (из положения стоя)	секунды	5	7	10
4	Базовые положения рук (5 на выбор педагога)		3	4	5
5	Прыжок «шагом»	Количество раз	По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания

Критерии оценки:

1. Шпагат (скручивание бедер)

- руки в «ти»
- скручивание бедер без помощи рук
- колени прямые
- стопы оттянуты

2. Пистолетик с опорой:

- корпус ровный
- нога прямая
- стопа оттянута
- опорная нога, стопа на пятке

3. Мостик (из положения стоя):

- правильное опускание в мостик (руки первые), взгляд на кисти
- на мостики прямые руки
- подъем- перейти на руки, затем на ноги, идет подъем-выпрямление ног, руки поднимаются последние

4. Базовые положения рук (5 на выбор педагога):

- кисть продолжение рук
- работа в точку
- правильное положение кистей (большая или маленькая улитка)

5. Прыжок «шагом»:

- фаза отталкивания
- фаза полета
- фаза приземления

-четкость в положении рук

**Сдача нормативов 3 год обучения:**

**Общая физическая подготовка:**

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Приседание за 30 секунд	секунды	10	14	18
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	10	12	15
3	Планка	секунды	15	20	30
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на скамейке	Сантиметры	+5	+7	+10
5	Исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	15	17	22

Критерии оценки:

1.Приседание за 30 секунд:

- корпус ровный
- руки на седи- впереди, при выпрямлении – вдоль туловища

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- спина ровная (нет прогиба)
- ноги вместе
- шея продолжение позвоночника
- руки под плечами
- сгибание рук до 90 градусов

3. Планка:

- на локтях
- спина ровная (нет прогиба)
- ноги вместе
- шея продолжение позвоночника

4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на скамейке:

- прямые ноги
- 1 попытка
- максимальный наклон

5. Исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд:

- ноги прижаты к полу
- спина при подъёме ровная
- шея продолжение позвоночника

Специальная физическая подготовка:

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки (критерии)		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Махи вперед и в сторону		По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания
2	Пистолетик без опоры	Количество раз	4	6	8
3	Стойка на руках		По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания
4	Базовые положения рук (5 на выбор педагога)		3	4	5
5	Прыжок «кольцо двумя»	Количество раз	По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания

Критерии оценки:

1.Махи вперед и в сторону:

- корпус ровный
- руки в «Ти»
- нога прямая

2. Пистолетик без опоры:

- корпус ровный
- нога прямая
- стопа оттянута
- опорная нога, стопа на пятке

3. Стойка на руках:

- корпус ровный (нет прогиба в спине)
- кисти под плечами
- ноги вместе, прямые
- стопы оттянуты

4. Базовые положения рук (5 на выбор педагога):

- кисть продолжение рук

- работа в точку
- правильное положение кистей (большая или маленькая улитка)

#### 5. Прыжок «кольцо двумя»:

- фаза отталкивания
- фаза полета
- фаза приземления
- четкость в положении рук

### **Сдача нормативов 4 год обучения:**

#### **Общая физическая подготовка:**

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Приседание за 30 секунд	секунды	12	16	22
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	10	12	15
3	Планка	секунды	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на скамейке	Сантиметры	+8	+10	+14
5	Исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	17	20	25

#### Критерии оценки:

##### 1.Приседание за 30 секунд:

- корпус ровный
- руки на седи- впереди, при выпрямлении – вдоль туловища

##### 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- спина ровная (нет прогиба)
- ноги вместе
- шея продолжение позвоночника
- руки под плечами
- сгибание рук до 90 градусов

### 3. Планка:

- на локтях
- спина ровная (нет прогиба)
- ноги вместе
- шея продолжение позвоночника

### 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на скамейке:

- прямые ноги
- 1 попытка
- максимальный наклон

### 5. Исходное положение: лежа на спине подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд:

- ноги прижаты к полу
- спина при подъёме ровная
- шея продолжение позвоночника

### Специальная физическая подготовка:

№	Упражнения	Единица измерения	Оценки (критерии)		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Махи с наклоном корпуса		По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания
2	Пистолетик без опоры	Количество раз	8	10	15
3	Переворот вперед и назад		По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания
4	Базовые положения рук (5 на выбор педагога)		3	4	5
5	Прыжок «касаюсь с поворотом»		По критериям оценивания	По критериям оценивания	По критериям оценивания

### Критерии оценки:

#### 1. Махи с наклоном корпуса:

- корпус ровный
- наклон корпуса в стороны
- руки в диагональ
- шея продолжения позвоночника
- ноги прямые
- стопы натянуты

#### 2. Пистолетик без опоры:



- корпус ровный
  - нога прямая
  - стопа оттянута
  - опорная нога, стопа на пятке
3. Переворот вперед и назад:
- ноги прямые
  - стопы оттянуты
  - подъем с мостика- руки последние
  - руки прямые во время переворота
4. Базовые положения рук (5 на выбор педагога):
- кисть продолжение рук
  - работа в точку
  - правильное положение кистей (большая или маленькая улитка)
5. Прыжок «касясь с поворотом»:
- фаза отталкивания
  - фаза полета
  - фаза приземления
  - четкость в положении рук

#### **Список литературы:**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»

2. Правила вида спорта по чир спорту, утвержденные министерством спорта РФ от 14 января 2022 № 17.
3. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
4. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
5. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
6. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
7. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. С12 Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. — СПб. : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021