



Черлидинг

КСК

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
(направление "ЧИР")

1. Техника безопасности на занятиях;
2. ОФП с элементами силовой аэробики;
3. Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек;
4. Техника выполнения прыжков, подъёмов, приземлений;
5. Обучение базы стантов;
6. Обучение построению пирамид;
7. Разучивание простых кричалок;
8. Показательное выступление.

Ожидаемые результаты программы

Обучающиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Знать технику выполнения упражнений;
- Ориентировка в пространстве;
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Сочетание движений с музыкальным темпом.

Обучающиеся должны научиться:

- Базовым положениям кистей рук, базовым положениям ног, хлопкам, стантам, пирамидам;
- Разовьют гибкость, выносливость, силу, координацию движений, а так же повысят самооценку и веру в собственные силы и возможности.



I ❤️ MOSCOW

LOVER

Polina

MAZINI











MOSCOW

Believe

LOVE









I ❤️ MOSCOW

LOVER









I ❤️ MOSCOW

LOVER

NO RULES

Belief

