# Общая и специальная физическая подготовка в чирлидинге

**Цель ОФП** — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений на разные группы мышц.

**Необходимость** ОФП диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами.

Упражнения ОФП включаются в каждое занятие, т.к. это одно из основных средств физической культуры, направленное на развитие гибкости, ловкости, выносливости, силы.

**Основные упражнения, необходимые для сдачи итогового тестирования по ОФП:**

- Выпрыгивания из положения упор присев, с возвращением в исходное положение
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 10 раз)
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе) Выполнять 30 раз.
- подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд, руки скрещены на груди (упражнение на брюшной пресс)
- одновременный подъем туловища и прямых ног из положения лежа на спине, с возвращением в исходное положение (исполняется 30 раз)
- исходное положение: лежа на спине, подъем прямых ног до 90 градусов (исполняется 30 раз)

**Специальная физическая подготовка** - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).
Это задания, необходимые конкретно для чирлидинга, и они составляют вторую часть итогового тестирования:

- Упражнение «Винт» (прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси) (выполнять самостоятельно 10 раз в каждую сторону)
- Продольный шпагат (с правой и левой ноги).
- Поперечный шпагат.

Упражнения на растяжку выполнять после хорошей разминки и разогрева мышц, не менее 10 минут на каждую ногу. Положение «шпагат» фиксируется не менее 1 минуты.

- Упражнение «ласточка» (стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения

туловища) Самостоятельно исполнять 10 раз с каждой ноги, фиксируя положение по 15 секунд.

- Упражнение «Мост» (исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см. Фиксация положения не менее 15 секунд. Самостоятельно выполнять 2 подхода по 10 мостов.
- Упражнение «стойка на груди»
  (оно укрепляет мышцы туловища, шеи, рук)

  - Стойку выполняйте из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.

  - Во время изучения удерживайте стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивайте.

  - Опирайтесь о пол выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.