



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГАОУ ВО «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ»**

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОЙ И  
ПОДРОСТКОВОЙ СУБКУЛЬТУРЫ»**

**НА ТЕМУ: «МОЛОДЁЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ – ПАРКУР»**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ: СТУДЕНТКА 4 КУРСА ОЗО 43 ГРУППЫ  
НАПРАВЛЕНИЕ  
050400 «ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА»  
ПОГОДИНА СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ДОЦ. САВЕНКОВА ПРИНА  
ВИТАЛЬЕВНА**

**Г. РОСТОВ-НА ДОНУ  
2016 ГОД**



**Паркур** – это экстремальный вид спорта, основанный на выполнении опасных трюков без всякой страховки.



Лозунг паркура: «Нет границ, есть только препятствия».



**Основатель паркура – Давид Белль.**

**Parcour** пришло из конного спорта и переводится с французского как «полоса препятствий». А слово «трейсинг» произошло от французского *tracieur* – человек, прокладывающий новые пути.



Задача трейсера - преодолеть все препятствия, встречающиеся на пути, достигнуть цели – определенной точки города. Настоящий трейсер должен обладать навыками легкоатлета, гимнаста, акробата, скалолаза, спринтера, прыгуна...





Виды паркура.  
личная акробатика или Акрострит  
(Acrostreet) – данный вид основывается на  
выполнении акробатических элементов на  
ровной площадке

## Виды паркура (продолжение)

Билдеринг (Buildering) – это городской вариант скалолазания. Вместо скалы используется здание или любая металлоконструкция.



# Школы паркура

- 1.Московская школа паркура
- 2.РКСРА-школа паркура в Санкт-Петербурге
- 3.Школа паркура в Нижнем Новгороде
- 4.Одесская школа паркура
- 5.Киевская школа паркура и акрострита





## Основные элементы паркура

**Баланс**–умение удерживать равновесие на узком участке.

**Валран (wallrun)**–умение бегать по поверхности отвесной стены.

**Кэт баланс (catbalance)**–навык передвигаться на полусогнутых ногах по очень узкой дорожке.

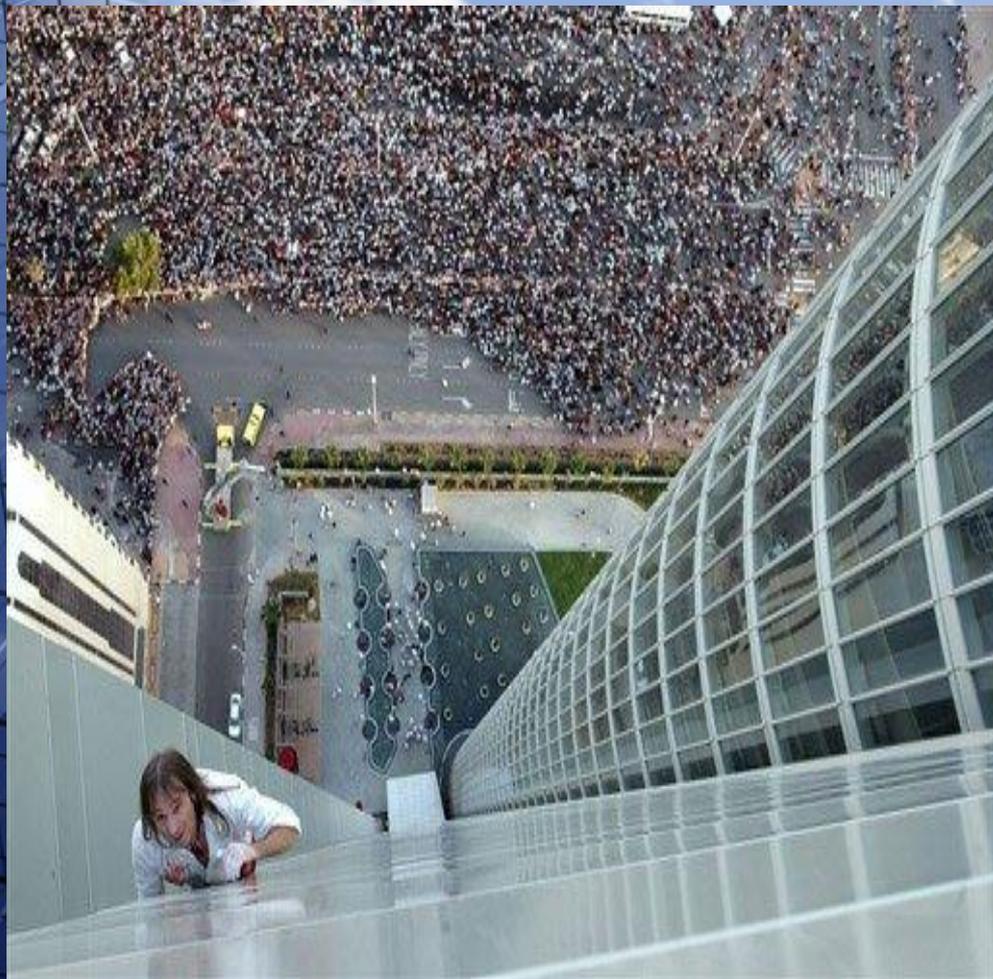
**Кэт Пэс(catpase)** - ходьба на руках.

**Приземление (Landing)**. Ноги должны пружинить, уже в воздухе важно начинать сгибать колени, чтобы приземлиться безопасно и без травм.

**Ролл(roll)** –приземление с перекатом через плечо.

**Тик-так(tic-tac)** –трюки, позволяющие использовать одно препятствие для того, чтобы преодолеть другое.

48-летний французский скалолаз Ален Робер по прозвищу **Человек-паук** уже более 30 лет покоряет самые высокие небоскребы мира.



# Яркие представители паркура

1995 г. Команда «Yamakasi»

Давид Белль, Ян и Фредерик Хнотру, Дэвид Малгон и  
Себастьян Фука



В России первая паркур-группа N.R.G. появилась в 2006 году. В ее состав входили Дмитрий Пономарев, Никита Гулиев и Даниил Голубев. В 2007 году в Москве был проведен Первый Российский Фестиваль Паркура.

**1-ЫЙ  
РОССИЙСКИЙ  
ФЕСТИВАЛЬ  
ПАРКУРА**

**28 июля '07**  
**ЛУЖНИКИ**

БСА со стороны  
ст. М. Спортивная

**С 11 до 19**

- паркур от команд со всей России
- фестиваль видео
- фото слайд шоу
- школа паркура
- конкурсы, призы
- лучшая музыка и мн. др.

**ГРАНИЦ НЕТ - ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРЕПЯТСТВИЯ**

фото: Дитон Жданов  
на фото: Слава Замыслов

**TRACERS**  
[www.tracers.ru](http://www.tracers.ru)

**athlete**  
[www.nepadaet.ru](http://www.nepadaet.ru)

**МОСКОМСПОРТ**

**РАВА**

# **С чего начать обучение паркуру?**

**1. Чтобы научиться паркуру, стоит начать с наращивания физической нагрузки и освоения основных элементов, таких как простые прыжки, прыжки с опорой на руки, приземления, роллы, баланс.**

**2. После того, как вы научились выполнять стандартные элементы, можно переходить к изучению и освоению более сложных: манки, тик-так, сприн и другие элементы.**

**3. Когда вы поймёте, что способны на большее, тренируйтесь в выполнении валрана, ходьбы на руках, баланса на руках и других элементов высокой сложности.**

**Верьте в себя и будьте верны своему увлечению, и все у вас получится! Успехов!**

*Спасибо за внимание!*

