**Тренер-преподаватель: ПОПОВА И.И.**

**Вид спорта: чирлидинг**

**Группа : СОГ**

**Нагрузка: 6 часов**

**Он-лайн консультация:**

**Понедельник, среда, четверг**

**С 16.00-17.00**

**Тел.89185460174**

План самостоятельной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 06.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание; | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Кодекс черлидеров. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 08.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения стантов и пирамид. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 09.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 13.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 15.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 16.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 20.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 22.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 23.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Техника выполнения акробатических элементов. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 27.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Физическая культура и спорт в России. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 29.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Гигиенические требования. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | РАЗДЕЛ | Наименование | Нагрузка (раз) | Нагрузка (мин) |
| 30.04.2020 |  | разминка |  | 26 |
|  | ОФП | Упражнения на укрепление пресса;  Прыжки через скакалку;  Отжимание | 3х10  3х10  3х10 | 25 |
|  | СФП | Силовые упражнения;  Упражнения на устойчивость и равновесие | 3х10  3х10 | 12 |
|  | теория | Правила по черлидингу и терминология. |  | 7 |
|  | Хореографическая подготовка | Основные позиции рук и ног;  Элементы хореографии. |  | 20 |