**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) |
| 06.05.2020 |  | 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) |
| 07.05.2020 |  | 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) |
| 13.05.2020 |  | 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) |
| 14.05.2020 |  | 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) |
| 18.05.2020 |  | 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) |
| 20.05.2020 |  | 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) |
| 21.05.2020 |  | 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) |
| 25.05.2020 |  | 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) |
| 27.05.2020 |  | 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) |
| 28.05.2020 |  | 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 |