**Конспект занятия по черлидингу**

**Тема:** Упражнения на развитие силовых способностей.

**Тренер-преподаватель:** Машина Л.А.

**Дата проведения:** 9.04.2020г. – 10.04.20

***План:***

1. Вводная часть – 10 минут
2. Основная часть – 50 минут
3. Заключительная часть – 30 минут
4. Домашнее задание.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке. | ОРУ:-круговые движения руками вперед- назад по 10- 12 раз,-повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 10- 12 раз,-наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 10- 12 раз,-махи левой, правой ногой по 12- 17 раз,-разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 10- 12 раз,-разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 10- 12 раз,-разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ногиПереходим к упражнениям на развитие гибкости.Растягиваем мышцы шеи с небольшим давление ладонью на голову;Наклон корпуса вперед, спина и ноги прямые, стараемся достать ладонями до пола;Наклон корпуса в стороны;Глубокий выпад вперед каждой ногой. Руки на полу, нога находится между ними. Колено другой ноги находится на полу;Наклон вперед, ноги прямые, руки за спиной и сцеплены в замок. |
| **Основная часть** | Выполнение упражнений на развитие силы. | Прыжковые упражнения.Прыжки по схеме вперед-влево-вправо с возвращением в исходную точку. Упражнение выполняется сначала на двух ногах, затем на каждой ноге.Прыжки со сменой ног, поочередно подпрыгивая с одной ноги на другую.Прыжки со сменой ног и высоким подниманием коленей до уровня поясницы.Прыжки с поворотом вправо и влево на 90 и 180 градусов.Упражнения с теннисным мячом.Бросьте мяч о стену, после чего он должен отскочить от пола. Ловите мяч сначала правой рукой, затем левой.Бросайте мяч о стену одной рукой, а ловите другой. Выполняйте это упражнение без пауз между ловлей мяча и броском.Бросайте мяч над головой из одной руки в другую. Старайтесь при этом стоять на одном месте.Подбросьте мяч вверх, сделайте оборот вокруг своей оси и ловите мяч сначала правой рукой, затем левой.Возьмите в каждую руку по мячу, одновременно подбрасывайте и ловите мячи.*Круговая тренировка (9.04.20) – 6 раза (между ними перерыв по 1 минуте)* *Круговая тренировка (10.04.20) – 8 раза (между ними перерыв по 1 минуте)* 1 ст-я – бег с высоким подниманием бедра с сопротивлением; 2 ст-я – прыжки через скамейку в упоре двумя руками на скамейку; 3 ст-я – выпрыгивания вверх4 ст-я – прыжки через скакалку: прыжки на время, прыжки на количество раз. 5 ст-я - Поднимание туловища.- И.П. – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. (20 раз)6 ст-я - Отжимание.- И.П. – упор лёжа (20раз)7 ст-я - Приседания в быстром темпе.И.П. – ноги на ширине стопы, руки за спину (20 раз) |
| **Заключительная часть** | Выполнение упражнений на расслабление. | Упражнения на восстановление дыхания.Упражнение № 1• Стать прямо, держа руки по сторонам тела.• Сделать полный глубокий вдох через нос.• Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.• Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.• Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.Упражнение № 2• Стать прямо, держа руки прямо перед собой.• Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.• Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.• С силой выдохнуть воздух через рот.Наклоны вперед- назад с растягиванием мышц.<https://www.youtube.com/watch?time_continue=621&v=sVbKfhpxC3g&feature=emb_logo> |

**Домашнее задание:**

**1. Видео отчет.**

**При выполнении упражнения нужно снять часть тренировки (можно конкретное упражнение) и прислать тренеру-преподавателю на электронную почту.**