**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 ноги  Переходим 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 вверх  4 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.**