**Объединение: Танцевальная группа поддержки «STAIL»**

**Педагог: Ескина Елена Александровна**

**Раздел № 3 Специальные физические упражнения**

**23.11.2020**

Тема 3.1 **Силовые упражнения.** Акробатические стойки, специальные стойки, используемые в черлидинге.

Цель: Совершенствование физического развитие обучающихся.

Задачи:

1. Формирования навыков выполнение акробатических, специальных стояк используемые в черлидинге.
2. Развитие физических способностей: гибкости, выносливости.
3. Умение выполнять базовые стойки в черлидинге.

Теория: правила выполнения акробатических и специальных стояк в черлидинге

Практика:

1. Стойка на руках с махом одной и толчком другой.
2. Стойка на лопатках.
3. Стойка на голове.
4. Положения в стойках.
5. Стойка на трех точках.
6. Стойка на груди.
7. Стойка на предплечьях.
8. Стойка на локтях.
9. Крабик (двойной венсон).
10. Сверчок.
11. Мексиканка, ивушка,кракодильчик, стойка на одной руке.
12. Свечка, флажок.
13. Копфштейн.

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.

Форма контроля: обучающиеся присылают видео и фото с выполнение заданий.

**25.11.2020**

Тема 3.1.1 Скоростные – силовые упражнения. Прыжки, подскоки, чир- прыжки, лип – прыжки.

Цель: Совершенствование физического развитие обучающихся.

Задачи:

1. Совершенствовать двигательный опыт обучающихся по средством изменения и усложнения упражнений скоростно- силового характера.
2. Развитие физических способностей обучающихся.
3. Воспитание устойчивого интереса к чир- спорту.

Теория: правила выполнения прыжков, разновидности прыжков в черлидинге

Практика:

1. Чир-лип прыжки (через скамейку): стрейдл, той-тач, вылет, ланч.
2. Прыжок в шпагат с приходом на одну ногу.

Форма контроля: наблюдение онлайн за выполнением упражнений.

Задания выкладываются в чате вайтсап, в виде видео уроков.