|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема занятия | Дата проведения | Ссылка на ресурс |
| 1 | Изучение правил по технике безопасности во время тренировки | 02.09.20 | <https://gimnast.moscow/pdf/pravila_tehniki_bezopasnosty.pdf>  |
| 2 | Изучение основных правил по черлидингу и терминологии | 09.09.20 | <https://studfile.net/preview/5274450/>  |
| 3 | Изучение Кодекса черлидеров | 16.09.20 | <http://cheerleading-yug.ru/o-nas/kodeks-cherliderov/>  |
| 4 | Изучение основных правил Европейской Ассоциации черлидеров | 23.09.20 | <https://yandex.ru/efir?stream_id=4d5360d5ce131883b117d5fe54f84e0f&from_block=player_context_menu_yavideo>  |
| 5 | Изучение и обработка базовых движений рук | 30.09.2007.10.20 | <https://vk.com/video185093402_171557071> <https://epicenter.by/all/cheer/bazovye-polozheniya-ruk-v-cherlidinge/>  |
| 6 | Изучение и отработка базовых движений в черлидинге | 14.10.2021.10.20 | <https://epicenter.by/all/cheer/bazovye-polozheniya-ruk-v-cherlidinge/>  |
| 7 | Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления | 28.10.2011.11.2018.11.20 | <https://youtu.be/QhZUT1GtoV4> <https://allrefrs.ru/2-25560.html>  |
| 8 | Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге | 25.11.2002.12.2009.12.2016.12.20 | <https://allrefrs.ru/2-25560.html>  |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП)Упражнения на развитие:- гибкости;- выносливости;- силы;- координации движений. | 23.12.2013.01.2120.01.2128.01.21 | <https://yandex.ru/efir?stream_id=v3qUnrr_6LqI&from_block=player_context_menu_yavideo>  |
| 10 | Изучение и обработка стантов и пирамид:- начальный стант;- стант 1-го уровня;- пирамиды. | 03.02.2110.02.2117.02.2124.02.21 | <https://youtu.be/r7BqcztNgIY> <https://infourok.ru/piramidki-i-stanty-v-cherlidinge-4387956.html>  |
| 11 | Отработка акробатических элементов:- кувырок вперед;- кувырок назад;- стойка на руках;- колесо;- рандат. | 03.03.2110.03.2117.03.2131.03.21 | <https://youtu.be/71GFppo8Cgc>  |
| 12 | Отработка и изучение возгласов и скандирований | 07.04.21 | <https://www.e1.ru/news/spool/news_id-208616.html>  |
| 13 | Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований | 14.04.21 | <https://www.e1.ru/news/spool/news_id-208616.html>  |
| 14 | Тестирование специальной физической подготовки | 21.04.2128.04.21 | <http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Leoneva/upr-13.htm>  |
| 15 | Подготовка итогового мероприятия | 05.05.2112.05.2119.05.21 | <https://youtu.be/fJoNqE9Y5Zk>  |