|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 30.09.20  07.10.20 | <https://vk.com/video185093402_171557071>  <https://epicenter.by/all/cheer/bazovye-polozheniya-ruk-v-cherlidinge/> |
| 6 | Изучение и отработка базовых движений в черлидинге | 14.10.20  21.10.20 | <https://epicenter.by/all/cheer/bazovye-polozheniya-ruk-v-cherlidinge/> |
| 7 | Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления | 28.10.20  11.11.20  18.11.20 | <https://youtu.be/QhZUT1GtoV4>  <https://allrefrs.ru/2-25560.html> |
| 8 | Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге | 25.11.20  02.12.20  09.12.20  16.12.20 | <https://allrefrs.ru/2-25560.html> |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП)  Упражнения на развитие:  - гибкости;  - выносливости;  - силы;  - координации движений. | 23.12.20  13.01.21  20.01.21  28.01.21 | <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. | 03.02.21  10.02.21  17.02.21  24.02.21 | <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. | 03.03.21  10.03.21  17.03.21  31.03.21 | <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 | 21.04.21  28.04.21 | <http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Leoneva/upr-13.htm> |
| 15 | Подготовка итогового мероприятия | 05.05.21  12.05.21  19.05.21 | <https://youtu.be/fJoNqE9Y5Zk> |