

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке
по чир спорту (направление чир-фристайл)
для группы базового уровня сложности 1-го года обучения
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

При выполнении упражнений соблюдать технику безопасности.

I. Подготовительная часть:

Разминка:

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головой вправо, влево - 10 раз;
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками вперёд, назад - по 10 раз;
3. Выпады вперёд с левой ноги на счет 1-3- выпад, на счет 4 - поворот, далее повторить упражнение с правой ноги -20 раз;
4. И.п.основная стойка руки вверх, подняться на носки и сделать глубокий вдох и выдох.

II. Основная часть:

1. прыжки через скакалку (по возможности) - за 1 минуту;
2. И.п.сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперёд, сделать наклон вперёд и потянуться руками к носкам, колени держать прямыми -2 подхода по 10 раз;
3. И.п. ноги вместе, руки подняты вверх, приседания, 2 подхода по 10 раз;
4. И.п. лежа на ковре, ноги согнуты в коленях, руки за голову, выполнить поднятие корпуса в сед - 2 подхода по 15 раз (желательно использовать помощь родителей);
5. И.п. лежа на спине, руки вытянуть наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 15 секунд -2 подхода, при выполнении упражнения ноги и руки держать вместе, поясница прижата к полу;
6. И.п. упор лёжа, отжимания от пола - 2 подхода по 10 раз;
7. И.п. сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, наклоны к правой и к левой вперёд - по 15 раз к каждой ноге;
8. Поперечный шпагат поочередно на правую - левую ногу. Выполнять по 30 секунд на каждую ногу по 2 подхода;
9. упражнение "корзиночка": И.п. лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и взяться с наружной стороны за голеностоп, затем прогнуться в спине, зафиксировать упражнение 3-5 секунд - 5 подходов.
10. упражнение «мост» из положения лежа;

III. Заключительная часть:

упражнения на расслабление - на все группы мышц.

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке
по чир спорту (направление чир-фристайл)
для группы базового уровня сложности 5-го года обучения
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

При выполнении упражнений соблюдать технику безопасности.

I. Подготовительная часть:

Разминка:

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклонны головой вправо, влево - 10 раз;
2. круговые вращения в суставах (кисти, локти, плечи, спина, таз, колени, стопы) - по 10 вращений в каждом направлении;
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками вперёд, назад - по 10 раз;
4. упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и.п., отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
5. И.п. основная стойка руки вверх, подняться на носки и сделать глубокий вдох и выдох.

II. Основная часть:

1. И.п. лечь на пол, руки вдоль туловища, поднимание и опускание прямых ног - 15-20 раз, 3 подхода;
2. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, поднимание туловища в сед - 20 раз, 3 подхода;
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, приседания в быстром темпе - 20 раз, 2 подхода;
4. И.п. лежа на спине "книжечка" одновременно поднимание туловища и ног - 10 раз, 3 подхода;
5. И.п. лежа на животе, помощь родителей, поднимание корпуса - 20 раз, 2 подхода;
6. упражнение "берпе" - 3 подхода по 10 раз;
7. прыжки через скакалку (по возможности) - за 1 минуту;
8. Выпады - 3 подхода по 20 раз;
9. И.п. упор присев, упражнение «грандбатман» назад правой ногой, потом левой ногой - 2 подхода по 15 раз;
10. упражнение "коробочка";
11. упражнение "колечко";
12. упражнение "мост" из положения лежа.

III. Заключительная часть:

Растяжка:

И.п. сидя на полу, наклон вперёд, ноги вместе, ноги врозь.

Упражнение "лягушка" - 3 мин.

Полушпагат - 3 мин. на каждую ногу.

Упражнения на расслабление - на все группы мышц.

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке
по чир спорту (направление чир-фристайл)
для группы углубленного уровня сложности 1-го года обучения
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

При выполнении упражнений соблюдать технику безопасности.

I. Подготовительная часть:

Разминка:

1. упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, махи и круговые движения во всех суставах;
2. упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
3. упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и.п., отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах.

II. Основная часть:

1. прыжки с вращением скакалки (по возможности) вперёд, назад, прыжки сериями - по 30-40 секунд на двух и с чередованием на двух и одной ноге;
2. упражнение "пистолетик": И.п. стоя на одной ноге, другая прямая чуть приподнята вперёд, присесть на опорной ноге и вернуться в и.п.;
3. упражнение "книжечка": лёжа на спине, одновременно поднять руки и ноги соприкасаясь в верхней позиции;
4. И.п. лежа на животе, ноги закреплены под диван или с помощью родителей, поднимание корпуса - 3 подхода по 20 раз;
5. упражнение "берпе" - 3 подхода по 15 раз;
6. махи ногами вперёд, назад, в сторону из различных и.п. стоя, лёжа, сидя - 2 подхода по 15 раз;
7. шпагаты: на правую ногу, на левую ногу, поперечный шпагат с возвышенности;
8. упражнение "березка": И.п. лежа на спине, ноги вместе подняты вверх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты;
9. удержание ноги в сторону - по 5 секунд 5 подходов.

III. Заключительная часть:

И.п.сидя на полу, наклон вперёд, ноги вместе, ноги врозь.

Упражнение "лягушка" - 3 мин.

Упражнения на расслабление - на все группы мышц.