

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке по чир спорту
(направление чир хип-хоп) для групп базового уровня сложности
1-3 годов обучения в условиях дистанционного сопровождения
обучающихся**

I. Подготовительная часть:

Разминка:

- круговые вращения в суставах (кисти, локти, плечи, спина, таз, колени, стопы) - по 10 вращений в каждом направлении;
- ходьба на месте с высоким подниманием бедра - 2 мин.;
- бег на месте с захлёстыванием голени назад - 1 мин.;
- бег на месте с высоким подниманием бедра - 1 мин.;
- прыжки на скакалке (по возможности) - 2 подхода x1 мин.

II. Основная часть.

Общая физическая подготовка:

- упражнение для мышц живота:
подъём туловища из положения лёжа на спине - 2 подхода по 20 раз,
подъём ног из положения лёжа на спине - 2 подхода по 20 раз;
- упражнения для мышц спины:
одновременный подъём туловища и ног лёжа на животе - 20 раз,
подъём туловища лёжа на животе - 20 раз;
- отжимание от пола с широким упором - 20 раз,
отжимание от пола с узким упором - 20 раз,
планка на прямых руках - 1 мин.
- упражнения для мышц ног:
приседания, ноги на ширине плеч - 25 раз,
глубокие приседания, ноги шире - 20 раз,
выпады вперёд - по 15 раз на каждую ногу.

III. Заключительная часть.

Растяжка:

- полушпагат - 3 мин. на каждую ногу;
- упражнение "складка" - 3 мин.;
- упражнение "бабочка" - 3 мин.

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке по чир спорту (направление
чир хип-хоп) для групп базового уровня сложности 4-6 годов обучения
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

I. Подготовительная часть:

Разминка:

- круговые вращения в суставах (кисти, локти, плечи, спина, таз, колени, стопы) - по 10 вращений в каждом направлении;
- изоляция корпуса (вправо-вперёд, влево-назад) - по 8раз в каждом направлении;
- боковая волна (вправо, влево) - по 15 раз;
- ходьба на месте с высоким подниманием бедра - 2 мин.;
- бег на месте с захлёстыванием голени назад - 1 мин.;
- бег на месте с высоким подниманием бедра - 1 мин.;
- прыжки на скакалке (по возможности) - 2 подхода по 1мин.

II. Основная часть.

Общая физическая подготовка:

- упражнение для мышц живота:
 - подъём туловища из положения лёжа на спине - 2 подхода по 40 раз,
 - подъём ног из положения лёжа на спине - 2 подхода по 40 раз,
 - "скручивания" - 40 раз;
- упражнения для мышц спины:
 - одновременный подъём туловища и ног лёжа на животе - 30 раз,
 - подъём туловища лёжа на животе - 30 раз,
 - подъём ног лёжа на животе - 30 раз;
- отжимание от пола с широким упором - 2 подхода по 20раз,
- отжимание от пола с узким упором - 20раз,
- планка на прямых руках - 1 мин,
- планка на согнутых руках - 1 мин.
- упражнения для мышц ног:
 - приседания, ноги на ширине плеч - 30 раз,
 - глубокие приседания, ноги шире - 30 раз,
 - выпады вперёд - по 20 раз на каждую ногу,
 - выпады в левую и правую стороны - по 20 раз на каждую ногу.

III. Заключительная часть

Растяжка:

- полушпагат - 3мин. на каждую ногу;
- упражнение "складка" - 3 мин.;
- упражнение "бабочка" - 3 мин.