

ПЛАН РОБОТИ
навчально-тренувальних занять
з черлідінгу

№ п/п	Зміст заняття	Дата проведення
1	Організаційне заняття. Історія розвитку черлідінгу. Правила, організація та проведення змагань. Розвиток рухових здібностей.	Вересень 2025 року
2	Основні елементи черлідінгу. Розвиток рухових здібностей. Розвиток координаційних здібностей.	Жовтень 2025 року
3	Основні кроки танцювальної аеробіки.	Листопад 2025 року
4	Силові напрями черлідінгу. Комплекси силових вправ.	Грудень 2025 року
5	Види змагань з черлідінгу. Підготовка до участі у Першості області з черлідінгу.	Січень-лютий 2026 року
6	Складання танцювальних комплексів вправ з використанням елементів із різних танцювальних видів та напрямів. Участь у Першості з черлідінгу.	Лютий-март 2026 року
7	Розвиток координаційних здібностей та силових здібностей. Розвиток почуття ритму.	Квітень 2026 року
8	Вдосконалення рухових здібностей . Загальна фізична підготовка.	Травень 2026 року
9	Розвиток професійно важливих якостей на заняттях.	Травень-червень 2026 року

Тренер-викладач - к. пед. наук, доцент **ШКОЛА Олена Миколаївна**
alesikk1974@gmail.com
 кафедра фізичного виховання та спортивного
 вдосконалення, спортивна зала 105, 2 корпус