|  |  |
| --- | --- |
| **Календарно – тематический план** |  |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование ДПОП** | | | | | | **Спортивная акробатика** | **Предметная область**  **(учебная дисциплина)** | | | | | **Теория и методика ФКиС** | | | | | | **Этап подготовки**  **ССМ -1** | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | | **К-во часов** | | **Тема занятия** | | | **Форма проведения** | | | **Место проведения занятия** | | **Инвентарь, дидактический материал** | | | | **Методическая литература** | | | **Самостоятельная работа** | | |
| **Раздел 1. История развития избранного вида спорта – 2 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | | Развитие спортивной акробатики в России | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет - ресурсы | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| 2 | | 1 | | Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. | | | Семинар | | | Кабинет №10 | |  | | | | Интернет- ресурсы | | | Реферат | | |
| **Раздел 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе-8 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | 2 | | Физическая культура и спорт в РФ и за рубежом | | | Лекция | | | Кабинет №10 | | Журналы о спорте | | | | «История физической культуры и спорта». В. В. Столбов, Л. А.Финогенова, Н. Ю. Мельникова; 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура испорт, 2000 | | |  | | |
| 4 | | 2 | | Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. | | | Дискуссия | | | Кабинет №10 | |  | | | | «История физической культуры и спорта». В. В. Столбов, Л. А.Финогенова, Н. Ю. Мельникова; 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000 | | | Кроссворд | | |
| 5 | | 2 | | Акробатика и ее виды | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет- ресурсы | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | | Тест, презентация | | |
| 6 | | 2 | | Акробатика как средство пропаганды спорта | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет - ресурсы | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| **Раздел 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса – 20 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 4 | | | Основные положения специальной технической подготовки в спортивной акробатике | | | | |  |  | | | |  | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | | | | |  |
| 8 | |  | 1 | | Терминология акробатических упражнений | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет - ресурсы | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | | тест | | |
| 9 | | 1 | | Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. | | | Беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| 10 | | 1 | | Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. | | | Беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| 11 | | 1 | | Образовательно-прикладное значение акробатических упражнений | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет- ресурсы | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| 12 | | 8 | | Психологическая подготовка в спортивной акробатике | | | Беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| 13 | | 8 | | Учебно – тренировочные и соревновательные нагрузки | | | Сообщение, беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | | |  | | |
| **Раздел 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта** **– 11 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | 2 | | ЕВСК по спортивной акробатике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | ЕВСК | | |  | | |
| 15 | | 1 | | Федерация спортивной акробатики России | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет- ресурсы | | | | Официальный сайт федерации | | |  | | |
| 16 | | 5 | | Правила соревнований спортивной акробатике | | | Беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Книга технических правил по спортивной акробатике | | |  | | |
| 17 | | 3 | | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет ресурсы | | | | Закон о ФК и С, Олимпийская хартия, Конституция и др. | | |  | | |
| **Раздел 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека – 4 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | 1 | | Строение и функции организма человека. | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Плакат | | | | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. | | |  | | |
| 19 | | 2 | | Влияние акробатических упражнений на организм человека. | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. | | | проект | | |
| 20 | | 2 | | Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. | | |  | | |
| **Раздел 6. Гигиенические знания, умения и навыки – 4 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | 1 | | Правила личной гигиены спортивных акробатов | | | Презентация, беседа | | | Медицинский кабинет | | Памятка | | | | Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. | | | тест | | |
| 22 | | 1 | | Гигиенические основы физического воспитания девушек | | | Презентация, беседа | | | Медицинский кабинет | | Интернет - ресурсы | | | | Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. | | |  | | |
| 23 | | 1 | | Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. | | | Презентация, беседа | | | Медицинский кабинет | | Интернет - ресурсы | | | | Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. | | |  | | |
| 24 | | 1 | | Вредные привычки и их профилактика. | | | Дискуссия | | | Медицинский кабинет | | Плакаты | | | | Дубровский В, Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. | | | доклад | | |
| **Раздел 7.** Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни **– 5 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | 1 | | Здоровый образ жизни | | | беседа | | | Спортивный зал | | Фотоколлаж | | | | Валеология. Здоровый образ жизни \ Предисл. Дубровский В.И.. – М.2001. 2. Журнал "Основы здорового образа жизни" Закаливающие процедуры. 3. Сайт www.gigiena-center.ru Закаливание организма | | | Подготовка проектного материала | | |
| 26 | | 1 | | Режим дня при занятиях спортивной акробатикой | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | |  | | | | Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 2006. - С. 146-163.  Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургcкий, 2010 | | |  | | |
| 27 | | 1 | | Общие гигиенические требования к режиму дня, отдыху, одежде и обуви, сну. | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Памятки | | | | Демирчоглян Г.Г. Гигиена и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления. - М.:ФиС, 2005.  Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н.Гансбургcкий, 2010. | | |  | | |
| 28 | | 2 | | Режим дня в период соревнований. | | | Презентация, беседа | | | Спортивный зал | | Интернет - ресурсы | | | | Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н.Гансбургcкий, 2010 | | | эссе | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 8. Основы спортивного питания – 5 часов** | | | | | | | |
| 29 | 2 | Питание спортсменов в режиме дня | Презентация, беседа | Медицинский кабинет | Интернет - ресурсы | 1.   Биохимия: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. - М.: Физкультура и спорт, 1986.  2.  Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 | Подготовка проектного материала |
| 30 | 1 | Биохимические основы питания спортсмена | Лекция | Медицинский кабинет |  | См.28 | тест |
| 31 | 2 | Питание спортсменов в режиме подготовки к соревнованиям | Лекция | Медицинский кабинет |  | См. 28-29 | тест |
| **Раздел 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке – 4 часа** | | | | | | | |
| 32 | 1 | Спортивная одежда для тренировочного процесса и для соревнований. Требования | Беседа | Спортивный зал | Журналы о спорте | Правила соревнований |  |
| 33 | 1 | Силовые тренировки. Требование к инвентарю | Беседа | Спортивный зал | Инвентарь | www.iso.org/iso/ru/iso\_catalogue | Практические задания (штанга ,гири, гантели) |
| 34 | 1 | Развитие гибкости. Требование к инвентарю | Беседа | Спортивный зал | Инвентарь | Учебник «Спортивная акробатика» под редакцией В.П. Коркина | Практические задания (эспандер, резина, перекладина и др.) |
| 35 | 1 | Скоростно-силовые интенсивные тренировки.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Беседа | Спортивный зал | Инвентарь | Интернет ресурсы | Практические задания с инвентарем и без него |
| **Раздел 10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта – 5 часов** | | | | | | | |
| 36 | 1 | Техника безопасности в повседневной жизни | Инструктаж | Спортивный зал | Типовые инструкции | Инструкции, утвержденные директором | инструктаж |
| 37 | 4 | Требования безопасности перед занятием, во время занятия, после занятия, с использованием снарядов, на соревнованиях | Беседа | Спортивный зал | Памятки | Инструкции, утвержденные директором | инструктаж |

Составил:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Якумов А.А../Тренер - преподаватель