|  |  |
| --- | --- |
|  **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