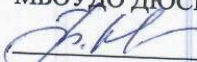


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Карамышева Т.А.

«12»  2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

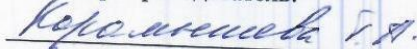
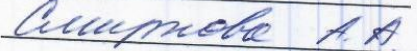
Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Колпаков Д.Н.

2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО сп. спорбама

Тренер-преподаватель:

г. Артем

2020г.

Пояснительная записка

Программа по спортивной акробатике для ДЮСШ имеет физкультурно -спортивную направленность и разработана для занятий дома в дистанционном режиме.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, признана способствовать самоусовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических и нравственных способностей.

Цель данной программы - создание стойкого интереса к занятиям спортом в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Основная цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни средствами спортивной акробатикой

Решаются следующие задачи:

- содействие физическому развитию юных спортсменов, разносторонней подготовке, укреплению здоровья;
- формирование здорового образа жизни, интереса к занятиям спортом, профилактика вредных привычек;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитание патриотизма, дисциплины, морально-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Выполнение поставленных задач предполагается через:

1. Дистанционная форма - самостоятельные занятия оздоровительного характера.
2. Теоретические занятия

Программа рассчитана с 01 сентября по 31 декабря для спортсменов 6 – 17 лет.

Срок реализации программы: 4 месяца

Возраст обучающихся с 6 лет по 17 лет.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование предметных областей	Объемы обучения по предметным областям программы (%)
Обязательные предметные области	
Теоретические основы ФКиС	7
ОФП	50
Вид спорта	48
Тестирование (промежуточное)	3
Итого:	108ч.

Общая физическая подготовка /ОФП/

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

МАТЕРИАЛ ОФП

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

ВИД СПОРТА /СФП/

Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов.

Упражнения на развитие способностей: подтягивания из вися на руках, приседания с отягощением, комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднятие ног до высокого угла на гимнастической стоянке, прыжки с отягощением, комплексы «круговой» тренировки.

Упражнения на развитие гибкости: комплексы упражнений на растягивание, сгибание и

пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения, наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя», высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку, «бабочка», «лягушка» (лежа на животе), шпагат (левый, правый, прямой), полумост в положении «стоя на коленях», мост из положения «лежа» (на спине), мост из положения «стоя», комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника, активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями, упражнения на подвижность позвоночника, индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения прыжки, пролезание, перекатывания, упражнения с предметами (обручем, скакалкой, мячом, гимнастической палкой), висы, упоры, простые прыжки, перелезание.

Упражнения на развитие быстроты: бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движения, с максимальной скоростью.

Упражнения на формирование осанки: на сосредоточение и расслабление, на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы, на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц, на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

Упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках»).

Ожидаемый результат

- популяризация спортивной акробатики в городе и крае;
- укрепление здоровья воспитанников, повышение уровня общей физической подготовки; повышение уровня специальной подготовки спортсменов.

Определение итогов реализации программы:

- тестирование по теоретической подготовке

План учебного процесса БУ на дистанционном обучении

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Теоретические темы					
Акробатика как вид спорта. История развитие. Терминология	1	1			
Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена	1	1	1		
Правила поведения на занятиях	1			1	
Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня	1				1
Правила соревнований, их организация и проведение	1			1	
Планирование спортивной тренировки, допинг, последствия применения	1				1
Итого часов	7	2	1	2	2
2. Практические задачи					
ОФП	50	12	14	12	12
СФП	48	11	13	12	12
3. Тестирование (промежуточное)	3	1	-	-	2
ИТОГО:	108	26	28	26	28

Расписание дистанционных занятий с 1 сентября по 31 декабря

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУ-1	понедельник	Спортивная акробатика	18:00-19:30	Смирнова А.А.
	вторник	Спортивная акробатика	18:00-19:30	Карамышева Т.А. Смирнова А.А.
	четверг	Спортивная акробатика	18:00-19:30	Карамышева Т.А. Смирнова А.А.
	суббота	Спортивная акробатика	10:00-11:30	Карамышева Т.А. Смирнова А.А.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Акробатика как вид спорта. История развития. Терминология.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физическом развитии и физическом воспитании. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Международные спортивные встречи Российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в городе, крае, округе, стране.

Терминология акробатических упражнений. Определение основных терминов во всех видах акробатики (парно-групповые упражнения, акробатическая дорожка, батут).

Врачебный контроль, самоконтроль, личная гигиена.

Здоровый образ жизни. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на работу внутренних органов.

Правила поведения на занятиях.

Правила поведения на занятиях, самостраховка при выполнении элементов, дисциплина на занятиях, до и после. Самоконтроль при занятиях акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний. Успешность и стабильность выступлений, адаптация к экстремальным соревновательным условиям. Общая и специальная психологическая подготовка.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Правила соревнований, программа соревнований. Допуск участников. Права и обязанности участников соревнований. Организация соревнований и руководство. Место проведения соревнований. Структура и характеристика упражнений. Специальные требования к упражнениям

Планирование спортивной тренировки.

Планирование спортивной тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.


Что такое допинг? Последствия применения допинга.

Допинг – использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться увеличения работоспособности и улучшения спортивных результатов. При первом выявлении допинга спортсмен дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. Употребление добавок в большинстве случаев не проходит бесследно. Такое вмешательство в организм ведет к негативным последствиям, и спортсмен расплачивается за достижения своим здоровьем. Кроме здоровья он рискует потерять и карьеру, и стать преступником перед государством и мировым сообществом, ведь допинг – это обман, а обман противоречит правилам спорта.


КАРТОЧКИ по ОФП и СФП

ПОНЕДЕЛЬНИК- 07,14,21,28 сентября, 05,12,19,26 октября 2020г.

		Содержание	Дозировка
ПОНЕДЕЛЬНИК	Первая половина занятия	Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.	Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе
		Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)	5 мин. 2-3 мин.
		Разминка: в положении сидя ноги вместе - движение носками одновременно от себя на себя, круговые движения; наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя у опоры	Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода
		Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.	2 подхода по 1 мин.

	<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, Крокодил</p> <p>У кого есть возможность: Перекидка на две Перекидка на одну ногу Перекидка на одну в сед Перекидка назад (выполняют кто может ее делать хорошо, остальные ее не выполняют)</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p> <p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>
<p>Вторая половина занятия</p>	<p>ОФП</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП по ссылке:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A9OpakdHZzE комплекс 2 https://www.youtube.com/watch?v=HcILL07YNik планка</p> <p>Комплексы выполняем 1 подход</p> <p>После выполнения ОФП упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	<p>Упр. выполняем 20 секунд отдых между 10 секунд.</p> <p>2 п.</p>	


СУББОТА 05,12,19,26 сентября

		Содержание		Дозировка
СУББОТА	Первая половина занятия	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>		<p>5 мин. 2-3 мин.</p>
		<p>Разминка: в положении стоя ноги вместе, руки вверх - наклон вперед, касаясь кистями пола, в положении стоя ноги врозь, руки вверх - наклон вперед, касаясь локтями пола, в положении сидя ноги врозь -наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону, назад в положении стоя у опоры</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
		<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>		<p>2 подхода по 1 мин.</p>
		<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, крокодил</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p>


Вторая половина занятия	<p>ОФП Выполняем упражнения по ссылке:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jnDjQSbc4WI упр. скалолаз (1 подх. 10 упр. в этом комплексе) https://www.youtube.com/watch?v=2MHcc6CyiZE упр. на пресс (1 подход 4 упр. в этом комплексе)</p> <p>С начало просмотреть все видео запомнить все упражнения, а потом выполнить их последовательно друг за другом (20 сек.), отдых 10 секунд после каждого упражнения.</p> <p>Упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	выполняем каждое по 10-15 раз.	2 п.
-------------------------	--	-----------------------------------	------

ПОНЕДЕЛЬНИК 02,09,16,23,30 ноября,07,14,21,28 декабря 2020г.

		Содержание	Дозировка
ПОНЕДЕЛЬНИК	Первая половина дня	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>	<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>	<p>5 мин. 2-3 мин.</p>
		<p>Разминка: в положении сидя ноги вместе - движение носками одновременно от себя на себя, круговые движения; наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя у опоры</p>	<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
		<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>	<p>2 подхода по 1 мин.</p>

	<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие, затяжка. Угол, Крокодил</p> <p>У кого есть возможность: Перекидка на две Перекидка на одну ногу Перекидка на одну в сед Перекидка назад (выполняют кто может ее делать хорошо, остальные ее не выполняют)</p> <p>Из угла силой в стойку на руках. Пошаговое обучение по ссылке. Посмотреть и выполнять сначала упражнение 1, упражнение 2, упражнение 3.</p> <p>https://alfiakhabirova.ru/urok-25-vygod-v-stojku-na-rukah-iz-polozheniya-sidya</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p> <p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Вторая половина занятия</p>	<p>ОФП</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП по карточке № 27</p> <p>После выполнения ОФП упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	<p>2 п.</p>	


СУББОТА 02,09,16,23,30 октября 2020г.

		Содержание		Дозировка
СУББОТА	Первая половина занятия	Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.		Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе
		Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)		5 мин. 2-3 мин.
		Разминка: в положении стоя ноги вместе, руки вверх - наклон вперед, касаясь кистями пола, в положении стоя ноги врозь, руки вверх - наклон вперед, касаясь локтями пола, в положении сидя ноги врозь -наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону, назад в положении стоя у опоры		Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода
		Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.		2 подхода по 1 мин.
		Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, крокодил		5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу 10 раз по 10 сек. на каждую ногу 10 раз по 10 сек.


	Вторая половина дня	<p>ОФП Выполняем упражнения по карточке № 28</p> <p>Упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	2 п.	
--	---------------------	---	------	--

ВТОРНИК с 01,08,15,22,29 сентября, 06,13,20,27 октября 2020г.

		Содержание		Дозировка
ВТОРНИК	Первая половина занятия	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>		<p>5 мин. 2-3 мин.</p>
		<p>Разминка: в положении сидя ноги вместе - движение носками одновременно от себя на себя, круговые движения; наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед.</p> <p>Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя у опоры</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
		<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>		<p>2 подхода по 1 мин.</p>

	<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие, затяжка. Угол, Крокодил</p> <p>У кого есть возможность: Перекидка на две Перекидка на одну ногу Перекидка на одну в сед Перекидка назад (выполняют кто может ее делать хорошо, остальные ее не выполняют)</p> <p>Из угла силой в стойку на руках. Пошаговое обучение по ссылке. Посмотреть и выполнять сначала упражнение 1, упражнение 2, упражнение 3.</p> <p>https://alfiakhabirova.ru/urok-25-vygod-v-stojku-na-rukah-iz-polozheniya-sidya</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p> <p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Вторая половина занятия</p>	<p>ОФП</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП по карточке № 27</p> <p>После выполнения ОФП упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	<p>2 п.</p>	


СУББОТА 07,14,21,28 ноября 2020г.

		Содержание		Дозировка
СУББОТА	Первая половина занятия	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>		<p>5 мин. 2-3 мин.</p>
		<p>Разминка: в положении стоя ноги вместе, руки вверх - наклон вперед, касаясь кистями пола, в положении стоя ноги врозь, руки вверх - наклон вперед, касаясь локтями пола, в положении сидя ноги врозь -наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону, назад в положении стоя у опоры</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
		<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>		<p>2 подхода по 1 мин.</p>
		<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, крокодил</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p>


	Вторая половина занятия	<p>ОФП Выполняем упражнения по карточке № 28</p> <p>Упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	2 п.	
--	-------------------------	---	------	--

ВТОРНИК 03,10,17,24 ноября, 01,08,15,22,29 декабря 2020г.

		Содержание		Дозировка
ВТОРНИК-	Первая половина занятия	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>		<p>5 мин. 2-3 мин.</p>
		<p>Разминка: в положении сидя ноги вместе - движение носками одновременно от себя на себя, круговые движения; наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя у опоры</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
		<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>		<p>2 подхода по 1 мин.</p>

	<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, Крокодил</p> <p>У кого есть возможность: Перекидка на две Перекидка на одну ногу Перекидка на одну в сед Перекидка назад (выполняют кто может ее делать хорошо, остальные ее не выполняют)</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p> <p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>
<p>Вторая половина занятия</p>	<p>ОФП</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП по ссылке:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2xn7mTZm6jg комплекс 1</p> <p>Комплекс повторяем 2-3 подхода</p> <p>После выполнения ОФП упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	<p>Упр. выполняем 20 секунд отдых между 10 секунд.</p> <p>2 п.</p>	


СУББОТА 05,12,19,26 декабря 2020г.

		Содержание		Дозировка
СУББОТА	Первая половина занятия	Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.		Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе
		Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)		5 мин. 2-3 мин.
		Разминка: в положении стоя ноги вместе, руки вверх - наклон вперед, касаясь кистями пола, в положении стоя ноги врозь, руки вверх - наклон вперед, касаясь локтями пола, в положении сидя ноги врозь -наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед. Махи ногами вперед, в сторону, назад в положении стоя у опоры		Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода
		Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.		2 подхода по 1 мин.
		Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, крокодил		5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу 10 раз по 10 сек. на каждую ногу 10 раз по 10 сек.

Вторая половина занятия	<p>ОФП Выполняем упражнения по ссылке:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A9OpakdHZzE комплекс 2 1 подход Состоит из 7 упражн. выполняем 20сек. отдых 10 сек.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HcILL07YNik планка 1 подход</p> <p>С начало просмотреть все видео запомнить все упражнения, а потом выполнить их последовательно друг за другом (20 сек.), отдых 10 секунд после каждого упражнения.</p> <p>Упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	<p>В видео 10 упр. выполняем каждое по 10-15 раз.</p> <p>2 п.</p>	
-------------------------	---	---	--


ЧЕТВЕРГ 03,10,17,24 сентября, 01,08,15,22,29 октября 2020г.

		Содержание		Дозировка
четверг	Первая половина занятия	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>		<p>5 мин. 2-3 мин.</p>
		<p>Разминка: в положении стоя ноги вместе, руки вверх - наклон вперед, касаясь кистями пола, в положении стоя ноги врозь, руки вверх - наклон вперед, касаясь локтями пола, в положении сидя ноги врозь -наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед.</p> <p>Махи ногами вперед, в сторону, назад в положении стоя у опоры</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
		<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>		<p>2 подхода по 1 мин.</p>

	<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие Угол, крокодил</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p>
Вторая половина занятия	<p>ОФП Выполняем упражнения по ссылке:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A9OpakdHZzE комплекс 2 1 подход Состоит из 7 упражн. выполняем 20сек. отдых 10 сек.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HcILL07YNik планка 1 подход</p> <p>С начало просмотреть все видео запомнить все упражнения, а потом выполнить их последовательно друг за другом (20 сек.), отдых 10 секунд после каждого упражнения.</p> <p>Упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	<p>В видео 10 упр. выполняем каждое по 10-15 раз.</p> <p>2 п.</p>	

ЧЕТВЕРГ 05,12,19,26 ноября, 03,10,17,24,31 декабря 2020г.

		Содержание	Дозировка
ЧЕТВЕРГ	Первая половина дня	<p>Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким пониманием бедра, с за хлестом голени назад. Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.</p>	<p>Выполнять на 8 счетов по 2-3 подхода, руки на поясе</p>
		<p>Бег на месте. ОРУ (наклоны, повороты, круговые движения головой, туловищем, махи руками и т.д.)</p>	<p>5 мин. 2-3 мин.</p>

<p>Разминка: в положении сидя ноги вместе - движение носками одновременно от себя на себя, круговые движения; наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки (2 подхода по 10 секунд); в положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед. Тоже согнув правую (левую) ногу перед собой (назад), удержание складки ноги врозь (2 подхода по 10 секунд); «бабочка» + наклон туловища вперед.</p> <p>Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя у опоры</p>		<p>Выполнять на 8 счетов по 3-4 подхода, руки вверх или в стороны</p> <p>по 20 раз правой и левой ногой 2 подхода</p>
<p>Шпагат (левый, правый, прямой). Шпагат с возвышения.</p>		<p>2 подхода по 1 мин.</p>
<p>Мост из положения лежа Мост с касанием грудью до стены Мост из положения стоя с наклоном вниз Мост из положения сидя с поворотом вправо, влево Мост на одной ноге (нога вверх прямая, согнутая) И.п. мост на одной ноге вторая вверх прямая, встать удерживая ногу под углом 90° руки вверх Фронтальное равновесие, затяжка. Угол, Крокодил</p> <p>У кого есть возможность: Перекидка на две Перекидка на одну ногу Перекидка на одну в сед Перекидка назад (выполняют кто может ее делать хорошо, остальные ее не выполняют)</p> <p>Из угла силой в стойку на руках. Пошаговое обучение по ссылке. Посмотреть и выполнять сначала упражнение 1, упражнение 2, упражнение 3.</p> <p>https://alfiakhabirova.ru/urok-25-vygod-v-stojku-na-rukah-iz-polozheniya-sidya</p>		<p>5 раз 10 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону по 5 раз на каждую ногу 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек. на каждую ногу</p> <p>10 раз по 10 сек.</p> <p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>

	Вторая половина занятия	<p>ОФП</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП по карточке № 27</p> <p>После выполнения ОФП упражнения на расслабление (и.о лежа на спине, руки вдоль туловища, восстанавливаем дыхание в течение 30 секунд).</p>	2 п.	
--	-------------------------	---	------	--

Перечень информационного обеспечения

1. Акробатика: Программа для селекций и коллективов Ф.К и спортклубов. М: Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Физкультура и спорт. 1974.
2. Возрастная психология и педагогика: учебник и практикум для СПО / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 218 с.
3. Коркин В. П. Групповая акробатика. М: Физкультура и спорт, 1970
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М: 2003. 270с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта - М.: Физическая культура, 2010.
7. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М: Физкультура и спорт. 2000 г.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб: 1993 г.
9. Официальные правила соревнований по спортивной акробатике
10. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
11. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
13. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.
14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов.М.: Физкультура и спорт, 1968.
15. Спортивная гимнастика. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М: Советский спорт, 1990.
16. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
17. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ.
19. Храпкина А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение - 2001 г.