

## Учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе до одного года обучения/ свыше одного года:	120/180		
	<i>История возникновения вида спорта и его развитие</i>	13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие спортивной акробатики. Автобиография выдающихся спортсменов.
	<i>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	<i>Гигиенические основы физической культуры и спорта.</i>	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене. Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.
	<i>Закаливание организма</i>	13/20	декабрь	Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой.
	<i>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</i>	13/20	январь	Самоконтроль при занятиях спортивной акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля

	<i>Теоретические основы обучения базовым элементам спортивной акробатики</i>	13/20	май	Понятие о технических элементах спортивной акробатики. Теоретические знания по технике их выполнения
	<i>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</i>	14/20	июнь	Виды соревнований. Подготовка мест соревнований. Составление графика соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Судейские бригады по видам спортивной акробатики, их численный состав. Судейство парных и групповых упражнений. Общие правила, специальные требования, ошибки при выполнении упражнения.
	<i>Режим дня и питание спортсменов</i>	14/20	август	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема тренировочных нагрузок и соревнований.
	<i>Оборудование и спортивный инвентарь для занятий спортивной акробатикой</i>	14/20	Ноябрь - май	Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места.
Учебно – тренировочный этап	Всего на УТ этапе до трёх лет/ свыше трёх лет:	600/960		
	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>	70/107	сентябрь	Понятие о физической культуре. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет. (МОК)
	<i>Режим дня и питание спортсменов</i>	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке спортсменов к соревнованиям. Рациональное

				сбалансированное питание
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	70/107	декабрь	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
	<i>Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.</i>	70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	<i>Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта.</i>	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
	<i>Психологическая подготовка</i>	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	<i>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</i>	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и оборудования. Эксплуатация и хранение. Подготовка инвентаря и оборудования к соревнованиям.
	<i>Правила вида спорта.</i>	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения участников соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние</i>	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

	<i>современного спорта</i>			
	<i>Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность.</i>	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной тренировки.
	<i>Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.</i>	200	ноябрь	Индивидуальный план обучающегося. Ведение дневника. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	<i>Психологическая подготовка</i>	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</i>	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	<i>Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта.</i>	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований
	<i>Восстановительные мероприятия.</i>	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства. Медико-биологические. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.</i>	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
	<i>Социальные функции в спорте</i>	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая).
	<i>Учёт соревновательной деятельности.</i>	120	ноябрь	Индивидуальный план обучающегося. Ведение дневника. Классификация и

	<i>Самоанализ обучающегося.</i>			типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.</i>	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	<i>Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта.</i>	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	<i>Восстановительные мероприятия.</i>	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства. Медико-биологические. Особенности применения восстановительных средств.