

## ОФП

1. Прыжки из приседа 30 раз.
2. Отжимание от пола 20 раз.
3. Пресс 30 раз, на животе 30 раз.
4. Планка 1 минута
5. Перекаты на грудь 20 раз.
6. Перекаты в группировке с упора присев
7. Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх 20 раз

## СФП

1. Мостик с прямыми ногами, мостик маленький
2. Мостик стоя без отрыва ног от пола
3. Ласточка на правой и левой ноге
4. Фронтальное равновесие и затяжка
5. Прыжок на 360
6. Стойка на руках около стенки
7. Уголок
8. «Крокодил» на двух и одной руке
9. Стойка силой (спичаг) около стенки
10. Растяжка (правая, левая и поперечный)

Бег на стадионе, прыжки на скакалке

### Теоретические занятия с родителями

1. Терминология в спортивной акробатике
2. Акробатика и история развития
3. Гигиена юного акробата

**По окончанию изучения, зачет в виде реферата!**