|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГОУДОД СДЮСШОР  по художественной гимнастки  Краснодарского края  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Полионова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_\_\_\_год |

**Этап спортивного совершенствования. 3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Количество часов | |
| теория | практика |
| **Теоретический материал** | **18** |  |
| - история развития и современное состояние художественной гимнастики;  -инструктаж по технике безопасности;  -предупреждение травматизма;  -основы композиции и методика составления произвольных комбинаций  -строение и функции организма человека;  -методика проведения учебно-тренировочных занятий;  -правила судейства, организация и проведение соревнований;  -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;  -планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;  -изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);  -психологическая подготовка. | 1  2  1  2  1  2  1  1  1  4  2 |  |
| **Практика** |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  | **100** |
| -комплексы для развития скоростно-силовых качеств;  -комплексы для развития силы;  -общая выносливость;  -специальная выносливость;  -комплексы на развитие ловкости;  -комплексы ОФП с отягощениями |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **190** |
| 1. **Пассивная гибкость:**   -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление;  -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз;  - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз;  -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев). |  |  |
| 1. **Активная гибкость:**   - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.Х3;  -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.Х3;  -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.Х3;  -на носке тур лян, нога в сторону на 360\* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд) |  |  |
| 1. **Вестибулярная устойчивость**   - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии);  -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360\*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии);  -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);  -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги);  -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги);  2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);  -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги). |  |  |
| **Технико-тактическое мастерство** |  | **700** |
| 1. **Хореография:**   -деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук;  -батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях;  -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;  -батман фондю и фрапе во всех направлениях , разных вариантах и сочетаниях;  -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах;  -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами;  -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;  -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;  -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее;  -большие прыжки из художественной гимнастки: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;  -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока;  -«партерная хореография». |  | 198 |
| 1. **Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП** |  | 80 |
| 1. **Специальная техническая подготовка**   **программа МС** |  | 330 |
| *Без предмета*  -совершенствование элементов групп Д, Е;  -совершенствование связок групп Д, Е  *Скакалка*  -бросковые элементы;  -прыжки;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения со скакалкой (прогоны)  *Обруч*  -бросковые элементы;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с обручем (прогоны)  *Мяч*  -бросковые элементы;  -перекаты;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с мячом (прогоны)  *Булавы*  -бросковые элементы;  -«мельницы»;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с булавами (прогоны)  *Лента*  -бросковые элементы;  -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);  -работа отяжелённой лентой;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с лентой (прогоны)  *Групповые упражнения с предметами*  -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;  -групповые упражнения с предметами (прогоны). |  |  |
| 1. **Акробатика** |  | 92 |
| -подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);  -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);  -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4);  -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4). |  |  |
| 1. **Восстановительные мероприятия** |  |  |
| -сухо-воздушная баня;  -массаж;  -аутогенная тренировка;  -идеомоторная тренировка. | Согласно индивидуальным планам гимнасток | |
| **Приёмные и переводные нормативы** |  | **4** |
| **Судейская и инструкторская практика:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | |
| **Соревнования:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | |
| **ИТОГО:** |  | **1012** |