|  |  |
| --- | --- |
|  | «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. | 12121211142 |  |
| **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** |