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

**Учебно-тренировочный этап 1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Количество часов | |
| теория | практика |
| **Теоретический материал** | **10** |  |
| - о художественной гимнастике;  -правила поведения на тренировке;  -основы личной гигиены;  -режим дня, учёбы и отдыха гимнастки;  -основы рационального питания спортсмена;  -общая и специальная физическая подготовка;  -инструктаж по технике безопасности;  -предупреждение травматизма;  -строение и функции организма;  -основы музыкальной грамоты. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
| **Практика** |  | **542** |
| **Общая физическая подготовка** |  | **80** |
| -разновидности ходьбы и бега;  -ОРУ для всех групп мышц;  -ходьба и бег в различных направлениях;  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц спины;  -упражнения на боковые мышцы;  -упражнения на развитие скорости;  -упражнения для мышц рук и кистей;  -упражнения для мышц ног и стоп;  -комплексы на развитие ловкости и подвижные игры. |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **100** |
| 1. **Пассивная гибкость:**   -складка вперёд, с гимнастической скамейки;  -мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;  -выкрут назад и вперёд, кисти рук прямые;  -шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой);  -шпагат с гимнастической скамейки (поперечный);  -шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке;  -шпагат, лицом к гимнастической стенке. |  |  |
| 1. **Активная гибкость:**   -удержание ноги вперёд;  -удержание ноги в сторону;  -удержание ноги назад;  -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек. |  |  |
| **Технико-тактическое мастерство** |  | **358** |
| 1. **Хореография:**   -деми плие и гран плие по 1, 2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);  -батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;  -батманы фондю в сторону;  -гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);  -пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;  -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;  -маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;  -народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);  -партерная хореография;  -основы движения классического танца;  -движения на «середине»;  -изучение комплекса на «середине». |  | 100 |
| 1. **Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП** |  | 35 |
| 1. **Специальная техническая подготовка**   **программа 1 разряда** |  | 160 |
| *Без предмета*  -упражнения на гибкость на полу;  -элементы наклонной группы;  -равновесия: кольцо с захватом;  -повороты в кольцо, в «ласточке»;  -прыжки: подбивной с поворотом, шагом в кольцо, кольцо двумя, шагом с поворотом;  -упражнение без предмета.  *Скакалка*  -броски из различных положений;  -движения раскрытой скакалкой;  -бонусы на элементах групп А, В;  -упражнение со скакалкой.  *Обруч*  -броски в различных плоскостях;  -бонусы на элементах групп А, В;  -упражнение с обручем |  |  |
| 1. **Акробатика** |  | 63 |
| -мост, мост с одной ноги;  -кувырки (вперёд, назад, боком);  -стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;  -переворот вперёд на две ноги;  -переворот вперёд на одну ногу;  -переворот назад;  -перелёт с коленей в мост на две ноги. |  |  |
| **Приёмные и переводные нормативы** |  | **4** |
| **Судейская и инструкторская практика:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | |
| **Соревнования:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | |
| **ИТОГО:** |  | **552** |