|  |  |
| --- | --- |
|  | «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. | 1111111111 |  |
| **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** |