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

**Учебно-тренировочный этап 3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Количество часов | |
| теория | практика |
| **Теоретический материал** | **14** |  |
| - история развития художественной гимнастики;  -режим дня, питание и личная гигиена гимнастки;  -общая и специальная физическая подготовка;  -инструктаж по технике безопасности;  -предупреждение травматизма;  -основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики;  -строение и функции организма человека;  -значение музыки в художественной гимнастике;  -методика проведения учебно-тренировочных занятий;  -методика составления произвольных композиций  -подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам | 1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  2 |  |
| **Практика** |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  | **98** |
| -ОРУ для всех групп мышц;  -ходьба и бег в различных направлениях;  -упражнения для мышц брюшного пресса;  -упражнения для мышц спины;  -упражнения на боковые мышцы;  -комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;  -упражнения для мышц рук и кистей (с предметами);  -упражнения для мышц ног и стоп;  -комплексы на развитие ловкости и подвижные игры;  -круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами);  -упражнения с отягощениями. |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **150** |
| 1. **Пассивная гибкость:**   -складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической стенки;  -наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»;  -медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат;  -шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);  -у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;  -шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;  -махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами;  -растяжка с колена тренером преподавателем;  -растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем;  -лёжа на животе, складка назад в захват. |  |  |
| 1. **Активная гибкость:**   -на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2-5 секунд);  -на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);  -удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд;  -удержание ноги в сторону в шпагате , туловище горизонтально в сторону, поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек. |  |  |
| 1. **Вестибулярная устойчивость**   - 3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360\* - любое равновесие на носке;  -2 поворота вперёд, 2-3 вертолёта вперёд – любое равновесия, не меняя опорную ногу;  -2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат;  -переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально;  -круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами). |  |  |
| **Технико-тактическое мастерство** |  | **470** |
| 1. **Хореография:**   -деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра;  -батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом;  -ронд де жамб партер в сочетании с поворотами фуэтэ»;  -гран батман жете из 5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;  -пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;  -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;  -средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;  -народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);  -«джаз-хореография»;  -«партерная хореография». |  | 150 |
| 1. **Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП** |  | 60 |
| 1. **Специальная техническая подготовка**   **программа КМС** |  | 180 |
| *Без предмета*  -совершенствование элементов групп В, С;  -упражнение без предмета.  *Скакалка*  -броски из различных положений;  -бонусы на элементах групп В, С;  -упражнение со скакалкой.  *Обруч*  -броски в различных плоскостях;  -бонусы на элементах групп В, С;  -упражнение с обручем  *Мяч*  -перекаты, броски;  -бонусы на элементах групп В, С;  -упражнение с мячом.  *Булавы*  -броски из различных положений;  -бонусы на элементах групп В, С;  Упражнение с булавами.  *Лента*  -удержание, круги, рисунок, броски;  -бонусы на элементах групп В, С;  Упражнение с лентой.  *Групповые упражнения с предметами*  -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;  -групповые упражнения спредметами. |  |  |
| 1. **Акробатика** |  | 80 |
| -переворот назад толчком 2-мя ногами;  -перелёт с коленей в мост и на одну ногу;  -переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно;  -переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпгат;  -переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;  -переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачёк»;  -различные перелёты из седа на полу. |  |  |
| **Приёмные и переводные нормативы** |  | **4** |
| **Судейская и инструкторская практика:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | |
| **Соревнования:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | |
| **ИТОГО:** |  | **736** |