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

**Учебно-тренировочный этап 4 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 | 11111221112 |  |
| **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** |