

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Рязанской области «Спортивная школа «Планета спорта»

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического  
совета  
от « 27 » августа 20 24 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАУ ДО РО «СШ «Планета спорта»  
В.С. Икрянников  
Приказ 24-ч от « 02 » сентября 20 24 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

**Возраст обучающихся:** 6 лет и старше

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-составители:

Д.В. Горина,

старший инструктор-методист;

Н.Н. Пашун,

тренер-преподаватель;

О.А. Кравченко,

тренер-преподаватель

г. Сасово, Рязанская область  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.2. Объем Программы.....	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
2.8.1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
2.8.2. Медицинские и медико-биологические мероприятия.....	34
2.8.3. Восстановительные мероприятия.....	35
3. Система контроля.....	37
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	37
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	40
4. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».....	48
4.1. Формы организации учебно-тренировочных занятий, средства и методы спортивной подготовки.....	48
4.2. Виды спортивной подготовки гимнасток.....	50
4.3. Общая физическая подготовка.....	51

4.3.1. Общеразвивающие упражнения.....	51
4.3.2. Упражнения из других видов спорта.....	53
4.4. Специальная физическая подготовка.....	54
4.4.1. Специально-двигательная подготовка.....	54
4.4.2. Функциональная подготовка.....	55
4.4.3. Развитие силы.....	56
4.4.4. Развитие быстроты.....	57
4.4.5. Развитие прыгучести.....	58
4.4.6. Особенности развития координации движений.....	58
4.4.7. Особенности развития гибкости.....	59
4.4.8. Особенности развития функции равновесия.....	60
4.4.9. Особенности развития выносливости.....	60
4.5. Техническая подготовка.....	62
4.5.1. Техническая подготовка: беспредметная и предметная подготовка.....	62
4.5.2. Музыкально-двигательная подготовка.....	63
4.5.3. Хореографическая подготовка.....	65
4.6. Тактическая подготовка.....	69
4.7. Психологическая подготовка.....	72
4.7.1. Направленность, средства и методы психологической подготовки.....	72
4.7.2. Психологическая подготовка.....	74
4.8. Учебно-тематический план.....	79
4.9. Структура годового цикла.....	83
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	87
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	88
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	88
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	94
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	95
Приложение 1.....	100
Приложение 2.....	110
Приложение 3.....	197

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №984 (далее ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» – 052 000 1611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение - один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Планета спорта» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 ноября 2023 г. №820, Организационно-методических рекомендаций к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки девочек:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

\* В дальнейшем в программе все нормативные данные (в том числе данные ФССП) будут представлены для трех этапов спортивной подготовки девочек, на которых осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» в учреждении.

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "художественная гимнастика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "художественная гимнастика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*(п.6 главы IV ФССП).*



## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Художественная гимнастика сегодня — это не просто вид спорта. Это тандем гармонирующих друг другу искусства и спорта. Художественная гимнастика не ограничивается силой, выносливостью и ловкостью. Перед спортсменками стоит довольно непростая задача: они должны чувствовать ритм, подбирать к нему выразительные движения. Другими словами: гимнастки должны воспитывать в себе эстетическую духовность.

Благодаря взаимосвязи гимнастики и балета вырабатывается координация и выразительность каждого движения (включая пластику, чувство ритма, грацию, и даже артистичность). Основой любого танца является классическая хореография, которая дает базовые и фундаментальные уроки (растяжка, гибкость, силовые нагрузки). Такая хореография актуальна и просто в повседневной жизни: хорошая осанка, плавная походка. Стать устойчивее и лучше ориентироваться в пространстве, улучшить навык самостраховки поможет акробатика – неотъемлемая базовая часть любого вида танцев, спорта.

Сложные комбинации, состоящие из гимнастических, акробатических, танцевальных, плавных, гибких, пластичных упражнений с предметами (скакалка, обруч, лента, мяч), в сопровождении красивой музыки – вот что такое художественная гимнастика. Детская художественная гимнастика способствует гармоничному физиологическому развитию, помогает развиваться эстетически, формирует вкус.

## 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

**Таблица 2**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение №1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика» (п. 36 и п. 42 Приказа №1144н);

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП. На этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки (п. 4.3. Приказа № 634 с изм. от 30.05.2023 Приказ №392).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (п. 9 главы V ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»).

Срок реализации обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет 3 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "художественная гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "художественная гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (п. 10 главы V ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»).

## 2.2. Объем Программы

Объем программы указан в таблице 3 (показатели объема дополнительной образовательной программы определены с учетом приложения №2 к ФССП):

**Таблица 3**

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложения №2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

С учетом специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Учебно-тренировочные занятия**

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*п. 3.7. Приказа № 634*);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*п. 3.8 Приказ № 634*).

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного

мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

**Таблица 4**

**Учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 к ФССП)**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (*указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634*).

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (*п.3 главы III ФССП*):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "художественная гимнастика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*п.4 главы III ФССП*).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

## Объем соревновательной деятельности (приложение №4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для женщин					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

### Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*п. 15.3 главы VI ФССП*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*п. 3.4 Приказа № 634*).



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (*п. 15.1 главы VI ФССП*).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й, 3-й		4-й, 5-й			
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3				4	
1	Общая физическая подготовка	125	162	44	51	58	66	42	50
2	Специальная физическая подготовка	62	84	137	160	183	206	146	175
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	17	38	44	50	56	62	75
4	Техническая подготовка	97	129	343	400	458	515	655	787
5	Тактическая подготовка	3	4	13	15	17	19	20	25
6	Теоретическая подготовка	3	4	6	7	8	9	10	12
7	Психологическая подготовка	3	4	6	7	8	9	11	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	9	9	9	9	11	12
9	Инструкторская практика							10	13
10	Судейская практика							11	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	7	8	9	10	12
12	Восстановительные мероприятия	3	4	22	28	33	38	52	63
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

*\*Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения (п. 15.1 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость.

Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта, воспитывать командный дух.

Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Он не только наставник, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий и в процессе матчей. Авторитет педагога создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в своем виде спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, бережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Судейская практика формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки

наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Учебно-тренировочный процесс должен включать мероприятия по приобретению обучающимися знаний о необходимости соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию, формирует сознательное отношение учебно-тренировочному и соревновательному процессу и правильному режиму дня, здоровому образу жизни, способствует приобретению навыков судейства спортивных соревнований. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Одними из основных средств воспитательной работы являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

**Таблица 7**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года

		– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– правомерное поведение зрителей;</li> <li>– расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.



Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть

актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице 8.

**Таблица 8**

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия: «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»  «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «художественная гимнастика» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа №999). Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Стоит отметить, что начальные знания спортсменки начинают приобретать на более ранних этапах в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсменки, работая в качестве помощниц тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Содержание инструкторской практики:

- проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки.
- участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).
- подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.
- объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.
- шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики.
- составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками
- самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному

выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Гимнастки должны так же принимать участие в судействе соревнований спортивной школы в роли заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Итоговым результатом может являться выполнение требований на присвоение судейской категории. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Содержание судейской практики:

- понятие о балльной системе оценки упражнений.
- оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.
- классификация ошибок.
- общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).
- судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей
- классификация ошибок и сбавки
- судейские бригады, группы судей
- судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению
- судейство соревнований по СФП
- судейство первенств СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)
- судейство на школьных соревнованиях в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению
- обучение записи упражнения с помощью символов
- судейство городских соревнований.

Примерное содержание инструкторской практики представлено в таблице 9, судейской практики - в таблице 10.

Таблица 9

## Примерный план инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	ЭНП	УТЭ		ССМ
			До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+
2.	Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	-	+	+	+
3.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории художественной гимнастики	-	-	-	+
4.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	+	+	+
5.	Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	+	+
6.	Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	+
7.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике	-	-	-	+

Таблица 10

## Примерный план судейской практики

№ п/п	Содержание работы	ЭНП	УТЭ		ССМ
			До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	+	+	-	-
2.	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	-	+	+	
3.	Классификация ошибок	+	+	-	-
4.	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+
5.	Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	-	+	+	+
6.	Классификация ошибок и сбавки	-	+	+	+
7.	Судейские бригады, группы судей	-	-	+	+
8.	Судейство соревнований по СФП	-	-	+	+
9.	Судейство первенств спортивной организации, клуба и т.д. среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)	-	-	+	+
10.	Обучение записи упражнения с помощью символов	-	-	+	+
11.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство районных и городских соревнований	-	-	-	+
12.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство районных и городских соревнований	-	-	-	+

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **2.8.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

#### Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.

- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.
- Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.
- Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия – оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

*(«Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21)*

**Таблица 10**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев



	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

## 2.8.2. Медицинские и медико-биологические мероприятия

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

### 2.8.3. Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни — расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, представленные в Приложении 1).

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;
- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в Организации, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки приведена в Таблице 11.

**Таблица 11**

**Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн., Вт., Ср., Пт., Сб	Локальный массаж, рациональное питание.	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления.	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности.	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Чт.	Локальный массаж, рациональное питание.	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления.	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности.	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия, сауна
Вс.	активный отдых			

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 1. на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### 2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы)*

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии). *(ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ)*

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12 – 14:

**Таблица 12**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика" (приложение №6 к ФССП)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.



2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и

		более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Таблица 13**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "художественная гимнастика" (приложение №7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворотом вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;

			"1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди

1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	<p>"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>"4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>"3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>"2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>"1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: включает в себя выполнение упражнений в дисциплине многоборье (групповое упражнение – многоборье) согласно действующих правил вида спорта в соответствии с возрастной группой. Баллы должны соответствовать спортивному разряду для возрастной группы.	
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "художественная гимнастика" (приложение №8 к ФССП)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз;

			"2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

			"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа: включает в себя выполнение упражнений в дисциплине многоборье (групповое упражнение – многоборье) согласно действующих правил вида спорта. Баллы должны соответствовать спортивному разряду кандидат в мастера спорта.
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>			
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5 - высокий; 4,4-4,0 - выше среднего; 3,9-3,5 - средний; 3,4-3,0 - ниже среднего; 2,9-0,0 - низкий уровень.

На протяжении всего периода пребывания на этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся ежегодно сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки (перечень соответствует нормативам для зачисления на ССМ). Положительной оценкой считается стабильность показываемого высокого результата или его положительная динамика.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

### 4.1. Формы организации учебно-тренировочных занятий, средства и методы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные **методы и приемы**:

- **словесный** – команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- **наглядный** – показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- **практический** – целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- **физической помощи** – тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);
- **ориентировочной помощи** – зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);
- **идеомоторный** – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);



- **музыкальный** – *выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты* (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные **средства:**

- **основные** – *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы, шаги – бег; танцевальные и партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);
- **вспомогательные** – *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);
- **восстановительные** – *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

## 4.2. Виды спортивной подготовки гимнасток

В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку. Так же в подготовку входят инструкторская и судейская практика, медицинские и восстановительные мероприятия.

**Таблица 15**

**Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток**

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная и контрольная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

### 4.3. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

#### 4.3.1. Общеразвивающие упражнения

**Строевые упражнения.** Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

**Упражнения без предметов.** Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой

носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной,

другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### 4.3.2. Упражнения из других видов спорта

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

**Коньки.** Фигурное катание – простейшие фигуры и несложные соединения.

**Плавание.** Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

**Туризм.** Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

## 4.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно дополнительно выделять разделы специально-двигательной и функциональной подготовки.

### 4.4.1. Специально-двигательная подготовка

**Специально-двигательная подготовка** направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

- Проприцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;
- Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития –

работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

- Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

#### 4.4.2. Функциональная подготовка

**Функциональная подготовка** – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- двоянные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: разминка; на гибкость; на быстроту; на прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость.

Осуществляя СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

- дошкольный и младший школьный возраст (6-10 лет) – координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота;
- средний школьный (11-14) – сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;
- старший школьный возраст (14 лет и старше) – сила и выносливость

#### 4.4.3. Развитие силы

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Важно различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении.

Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
  - выполнение упражнений определенное количество раз или;
  - предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.



#### 4.4.4. Развитие быстроты

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

#### 4.4.5. Развитие прыгучести

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
  - отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - полетной фазы - прыжковых поз
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

#### 4.4.6. Особенности развития координации движений

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Средства развития координации:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

#### 4.4.7. Особенности развития гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Новичкам упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

#### 4.4.8. Особенности развития функции равновесия

Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях. Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

#### 4.4.9. Особенности развития выносливости

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

## Примерный тематический план физической подготовки

Содержание	Этап		
	НП	УТ	ССМ
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег и ходьба.	+	+	+
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	+	+	+
Музыкально-сценические и танцевальные игры	+		
Подвижные игры, игровые упражнения	+	+	
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений;	+	+	+
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	+	+	+
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	+	+	+
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	+		
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	+	+	+
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	+	+	+
<b>На выносливость</b> - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+

## **4.5. Техническая подготовка**

### **4.5.1. Техническая подготовка: беспредметная и предметная подготовка**

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения. Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

В Приложении 2 дан перечень специально-подготовительных и соревновательных средств спортивной тренировки, необходимый для освоения на этапах технической подготовки, являющихся фундаментальными для формирования технической подготовленности.

#### 4.5.2. Музыкально – двигательная подготовка

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переход на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука). Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

Понятие о музыкальной фразе. Соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении. Упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу, и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или русским шагом и т.д.(на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый - престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа. Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бега, упражнений для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

Метр, размер, такт. Общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта –

энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта). Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (такт 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу ( $\frac{3}{4}$  такт). Понятие о сложных размерах музыкальных произведений и о произведениях с переменным счетом. Особенности группировки восьмых в размерах  $\frac{3}{8}$  и  $\frac{6}{8}$ . размеры  $\frac{5}{4}$ ,  $\frac{6}{4}$ ,  $\frac{5}{8}$ . Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом.

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{16}$ ); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии – показать отвести назад; на колоннообразную линию мелодии – показать рукой движение мелодии). Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки. Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подборы музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.



### 4.5.3. Хореографическая подготовка

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической: основная задача – путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие

прыжки, танцевальные вариации и завершается урок «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Занятие рассчитано на два академических часа.

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых занятиях следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

**Таблица 17**

**Тематический план работы по хореографии**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>
1.1	Что такое хореография
1.2	О роли хореографии в художественной гимнастике
1.3	Терминология хореографических движений
1.4	Правила поведения на уроках хореографии
1.5	Спортивная форма для занятий по хореографии
1.6	Гигиена, режим и рациональное питание
1.7	О балете и балетных спектаклях
1.8	Что такое характерный танец
1.9	Особенности народного танца
1.10	Знакомство с историко-бытовым танцем
1.11	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение
1.12	Образ в каждом произвольном упражнении
1.13	О соревнованиях
1.14	О специальной подготовке по хореографии
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,
2.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)
2.3	Экзерсис у опоры
2.4	Растяжки
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)
2.6	Прыжки (аллегро)
2.7	Туры, повороты
2.8	Танцевальные вариации
<b>3.</b>	<b>Заключение занятия</b>

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии

подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

**Таблица 18**

План-график выполнения хореографических элементов

№	Название упражнения	НП	Т	ССМ, ВМС
	<b>Экзерсис у опоры</b>			
	Постановка корпуса	+	-	-
	Позиции ног	+	-	-
	Позиции рук	+	-	-
	Батман тандю	+	+	+
	Препарасьон	+	+	+
	Плие	+	+	+
	Пассэ пар тэр	-	+	+
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
	Батман тандю жэтэ	+	+	+
	Батман фраппе	-	+	+
	Ролевэ	+	+	+
	Батман фондю	-	+	+
	Батман ролевэ лян	-	+	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
	Батман сутеню	-	+	+
	Гран батман жэтэ	+	+	+
	Батман девлэппэ	+	+	+
	Перегибы корпуса	-	+	+
	<b>Экзерсис на середине зала</b>			
	Пор дэ бра	-	+	+
	<b>Позы классического танца:</b>	-	+	+
	Круазе	-	+	+
	Эффасе	-	+	+
	Экартэ	-	+	+
	Арабеск	-	+	+
	Аттитюд	-	+	+
	Темп лие	-	+	+
	Ролеве	-	+	+
	<b>Прыжки:</b>	-		
	Там левэ сотэ	+	+	+
	Шажман дэ пье	-	+	+
	Па эшапэ	-	+	+
	Па ассамбле	-	+	+
	Па жэтэ	-	+	+
	Па балансэ	-	-	+
	Сиссон сампль	-	-	+
	Сиссон томбэ	-	-	+
	Гран шажман дэ пье	-	+	+
	<b>Вращения:</b>			
	препарасьон ан дэор	2 г.о.	+	+
	препарасьон ан дэдан	2 г.о.	+	+
	<b>Экзерсис на середине</b>			
	Плие	-	+	+
	Батман тандю	-	+	+
	Батман тандю жэтэ	-	+	+

Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман фραπε	-	+	+
Рон дэ жамб ан лерр	-	+	+
Батман девлэппэ	-	+	+
Гран батман жэтэ	-	+	+
Адажио	-	+	+
Аллегро	-	+	+
Растяжки у опоры на полу самостоятельно на полу с помощью преподавателя	-	+	+
Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	-	+	+
Туры, повороты Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	-	+	+
<b>Танцевальные вариации</b>	-	+	+
Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону – балянсэ). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).			

Начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у хореографического станка.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие, как галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. С использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

Использование народно-характерных танцев в тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также – на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях.

Описание основных движений, используемых в экзерсисе у опоры, представлены в Приложении 3.

## 4.6. Тактическая подготовка

Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности, называется тактической подготовкой.

Различают два вида тактической подготовки: общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности отдельной гимнастки, группы гимнасток или команды. Особую роль играет прогнозирование основных вариантов изменения ситуации, а также выбор приемов и средств решения тактической задачи и их умелое использование при сбивающем воздействии сильной психической напряженности, физического утомления.

Тактическая подготовленность – это результат тактической подготовки, заключающийся в умении гимнастки грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика художественной гимнастики является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменки.

Тактическое мышление – это мышление спортсменки в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- отдельными спортсменами в индивидуальных видах, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (индивидуальная);
- группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповая);
- командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (командная).

Элементами индивидуальной тактики спортсменок в художественной гимнастике являются:

- выбор музыки выразительно-интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.);
- составление произвольных комбинаций с расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;
- продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;
- внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;
- рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
- психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминки наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях достичь максимально возможных спортивных результатов. Наиболее применяемыми групповыми тактическими приемами являются:

- подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и тактической подготовленностью, исполнительским стилем;
- выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток;
- сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;
- рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психическими данными;
- рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;
- разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;
- внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Сюда можно отнести:

- подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
- создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом.

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов и групп составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики художественной гимнастики;
- соответствие тактики уровню развития художественной гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – технической, психологической, физической.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта. Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

## 4.7. Психологическая подготовка

### 4.7.1. Направленность, средства и методы психологической подготовки

Художественная гимнастика – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Психологическая подготовка – это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- ✓ высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- ✓ сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;
- ✓ высокий уровень координационных способностей;
- ✓ музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;
- ✓ выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;
- ✓ морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;
- ✓ волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- ✓ эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;
- ✓ способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: *словесные средства* (самоприказы, убеждения); *психорегулирующие упражнения* («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения



на концентрацию); *физиологические воздействия* (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные *варианты сублимации* (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), *способы изменения целеполагания, прием рационализация*, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «*гимнастика чувств*» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).
- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «*успокоение*», «*прогрессивную релаксацию*» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «*паузы психорегуляции*», *успокаивающий массаж*.

По **содержанию** средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- **психолого-педагогические** средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;
- **преимущественно психологические**, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;
- **преимущественно психофизиологические**, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По **сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По **времени применения** эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;

- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По **характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

#### **4.7.2. Психологическая подготовка**

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

**Базовая психологическая подготовка** включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая **подготовка к тренировкам** решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.
3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов;

самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

**Послесоревновательная психологическая подготовка** имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом (таблица 19, таблица 20).

**Таблица 19**

**План-схема психологической подготовки гимнасток**

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подчинение самоприказу</li> <li>• успокаивающая и активизирующая разминка</li> <li>• дыхательные упражнения</li> <li>• идеомоторная тренировка</li> <li>• психорегулирующая тренировка</li> <li>• успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul>	методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
	Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям
Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений		Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий

	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

**Таблица 20**

**Психологическая подготовка к соревновательной деятельности**

<b>Перед соревнованиями за 7-10 дней</b>
<p style="text-align: center;">Установка гимнасток на участие в соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенность в своих силах</li> <li>• Стремление до конца и уверенно бороться за победу</li> <li>• Оптимальный уровень эмоционального возбуждения</li> <li>• Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний</li> <li>• Способность произвольно управлять своими действиями, поведением</li> </ul> <p>Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов</p>
<b>За 1 день до соревнований</b>
<p>Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в сноподобном состоянии (и так все дни соревнований)</p>
<b>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</b>
<p>Придя в гимнастический зал, обучающиеся должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Настрой должен быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.</p>
<b>Саморегуляция</b>
<p>Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто)</li> <li>• Какова мимика?</li> <li>• Как я дышу?</li> <li>• Какой у меня пульс?</li> <li>• Нет ли дрожи?</li> </ul> <p>После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя</p> <p>После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду</p>

## 4.8. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях, с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учётом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Учебно-тематический план указан в таблице 17.

**Таблица 21**

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности



	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			<p>тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

## 4.9. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов в основных соревнованиях года.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.;
- составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальности движений;
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде – большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.

3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Типичным для подготовительного периода является повышение уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоение программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; упражнения без предмета и с предметами; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической

подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи с ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально – подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации – участия в них.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, то есть, это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т. е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка, проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, так как это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче. Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Стоит отметить, что на этапах НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "булавы", "гимнастическая палка", "гимнастические кольца", "лента", "мяч", "обруч", "скакалка", "многоборье" (далее - индивидуальная программа), "групповое упражнение", "многоборье - командные соревнования", "групповое упражнение - многоборье" (далее - групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "художественная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "художественная гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "художественная гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика".

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;



- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 22**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП, таблица 1)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП, таблица 2)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12

12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

## Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный "сауна"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной Целли подготовки» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Список литературы:*

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации. / Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ, 1989. – 28 с.

2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации. / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца. / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец. / Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов. / И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский // Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – с. 40-45.
8. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие. / О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие. / Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
12. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
13. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
14. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М., 2007. – 236 с.
15. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. / Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. / Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.



17. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. / Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
18. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. /Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
19. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике. / Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
20. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев. // М., 2016. – 624 с.
21. Костровицкая В.С. Школа классического танца. / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
22. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
23. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. / Т.С. Лисицкая, Б.А. Сулаков, С.А. Кувшинникова. // Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – с. 69-74.
24. Найпак В.Л. От простого к ложному. / В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – с. 62-67.
25. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации. / Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Приставка М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации. / М.В. Приставка. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
28. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – СПб., 2008. – 127 с.
29. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник. / В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
30. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
32. Тарасов Н.И. Классический танец. / Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.

33. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие. / Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. – 32 с.
34. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. / Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
36. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.
38. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие. / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015. – 100 с.
39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа. / Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.

*Методические указания:*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте : методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации : методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf))

*Список интернет-ресурсов:*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru>
4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru>

6. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <https://olympics.com>
7. Официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] URL: <http://vfrg.ru>
8. Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG) [Электронный ресурс] URL: <https://www.gymnastics.sport>

## Система релаксационных упражнений (авторы И.Г. Выгодская, Н.В. Берковская)

Большинству детей свойственны нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности. И, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом следует обращать внимание, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, физиологически безопасен и не дает негативных последствий.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого внушения — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Конечно, не все дети овладевают релаксацией сразу. Успех во многом зависит от того, насколько серьезно и регулярно проводится работа. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации в первый период (расслабление по контрасту с напряжением, выработка чувства мышцы). Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Снять напряжение с нервной системы ребенка, успокоить его, расслабить, чтобы улучшить его работоспособность, помогает система расслабляющих упражнений. Так называемая прогрессирующая релаксация профессора Джекобсона лежит в основе этой системы. Она предполагает постепенное расслабление групп мышц: рук, ног, шеи, диафрагмы, речевого аппарата. Главный смысл такого психолого-педагогического воздействия — релаксация для мобилизации.

### **Методические указания**

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе делится на три этапа:

1-й — мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2-й — мышечная релаксация по представлению, внушение состояния покоя и расслабленности;

3-й — внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На 1-м этапе ведущий объясняет детям, что такое поза покоя. Цель новой игры, описание необходимых действий. Текст дан рифмованными фразами, которые дети не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя.

Предполагается, что в конце 1-го этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, корпуса, шеи и живота.

На 2-м этапе можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия.

Голос ведущего должен быть негромким, успокаивающим, речь — четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей. Практика показала: выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому особенно в первое время следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза открывать нельзя». Последние фразы (выведенные из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу 2-го этапа ведущий вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Что бы усилить состояние релаксации, в сеанс внушения вводится сравнение «мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке...».

Релаксация по представлению подводит ребенка к тому, что он сам сумеет расслабиться, успокоиться, т. е. к возможности саморегуляции.

На 3-м этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи. Уделяется внимание технике речи («Звук ударный выделяем, четко паузы соблюдаем. Всегда ясно говорим, никогда мы не спешим...»).

### **Как принять возу покоя**

Ведущий: «На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!»

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя. Все занятия мы будем начинать с позы покоя».

## **Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением**

**«Олени».** Ведущий показывает и объясняет: «Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя». (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка). «Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени. Расслабились руки. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы — олени,  
Ветер рвется нам навстречу.  
Ветер стих, расправим плечи,  
Руки снова на колени.  
И теперь — немного лени...  
Руки не напряжены и расслаблены.  
Знают девочки и мальчики:  
Отдыхают все их пальчики».

**«Загораем».** Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем,  
Выше руки поднимаем.  
Держим, держим, напрягаем...  
Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки — на колени.)  
Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены».

**«Кораблик».** Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширине плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклонится влево, правая нога расслабится. Слушайте и делайте, как я:

Стало палубу качать — ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую — расслабляем!

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело и расслабилось все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушной стали».

### **Упражнение для расслабления мышц живота**

**«Шарик».** Ведущий показывает и объясняет: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются.

Выдохнули воздух — будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул — выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко».

### **Упражнение для расслабления мышц шеи**

**«Любопытная Варвара».** Ведущий показывает и объясняет: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед, тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и рассла-а-блена.

### **Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата — губ, челюстей и языка**

Упражнения проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника релаксации подсказываются рифмованным текстом.

**«Лягушки».**

Вот понравится лягушкам:

тянем губы прямо к ушкам!

Потяну — и перестану, но нисколько не устану.

Губы не напряжены и расслаблены.

**«Орешек».**

Зубы крепче мы сожжем,

а потом их разожжем.  
Губы чуть приоткрываются,  
все приятно расслабляются.

**«Горка».**

Кончик языка внизу,  
язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю —  
напряженья не люблю.

Язык на место возвращается  
и приятно расслабляется.

### **Общее мышечное и эмоциональное расслабление**

**Игра «Волшебный сон»** проводится после каждого упражнения по расслаблению, а в дальнейшем — как самостоятельная игра, цель которой — релаксация для мобилизации. По усмотрению ведущего используется текст целиком или частично.

Ведущий:

«Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык».

Громче, быстрее, энергичнее:

«Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать — вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире — раз, два, три, четыре!»

Дети встают, хором вместе с ведущим произносят:

«Веселы, бодры, и снова мы к занятиям готовы».



## Формулы правильной речи

Они могут использоваться ведущим изолированно и в тексте «Волшебного сна».

Ведущий:

«Каждый день всегда, везде, на занятиях, в игре

Ясно, четко говорим, потому что не спешим.

Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!

И легко нам говорить, и не хочется спешить.

Так спокойно, так приятно. Говорим — и всем понятно.

Как показал опыт, систематические сеансы релаксации эффективны для детей, они помогают ребятам стать более спокойными и работоспособными, способствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.

## Упражнения для проведения рефлексии - свеча

**«Свеча - прошедшая тренировка».** Ребята садятся в круг и, передавая свечку, друг другу, рассказывают по очереди, как прошла для них тренировка, ее оценка, что получилось, что нет.

**«Свеча – желание».** Передавая свечку по кругу, к обычной оценке тренировки можно добавить свои пожелания на завтра. Можно начать словами: «Я бы хотела, чтобы завтра...».

**«Свеча – спасибо».** Все садятся в круг, передают друг другу свечу, оценивают тренировку или прошедшие соревнования и каждый может поблагодарить любого человека из круга: «Я хотела бы сказать спасибо...за то, что...».

**«Звезды».** На вырезанных из картона звездах, заранее пишутся темы для обсуждений: «Чего я боюсь?», «Моя мечта», «Из-за чего бы я заплакал?», «Если бы я был волшебником». Каждый участник выбирает себе звезду, и после небольшого обдумывания, раскрывает свою тему. Затем эту тему можно обсудить всем вместе.

**«Золотой стул».** Каждый ребенок может сесть на «золотой» стул и о нем будут говорить только хорошее.

**«Девиз на соревнование (тренировку)».** Каждый участник пишет на листе бумаги свой девиз, которым он руководствуется, когда выступает на соревнованиях или идет на тренировку, затем все вместе обсуждают, что же для нас главное на соревновании или на тренировке, к чему мы стремимся и т. д.

**«Чемоданчик в дорогу».** В волшебный чемоданчик накануне отъезда на соревнования (или с соревнований домой) в другой город можно положить что угодно, и оно сохранится в неизменном виде. Каждый выбирает по три вещи, которые он бы хотел увезти с собой: друга, вкусности, поддержку...

**«Жаль, что его нет».** Все участники сидят в кругу, два или три ребенка выходят и садятся за кругом. Остальные должны представить и рассказать о том, что изменилось бы, если бы этих детей не было бы в их секции.

**«Банка беспокойств».** Особенно эффективно накануне соревнований, каждый ребенок пишет или рисует на листочках свои тревоги, волнения (слово страх не употреблять) - уложили, упаковали. Педагог забирает листочки и складывает их в банку, но до этого дети делятся эмоциями, что чувствовали, когда рисовали. Педагог говорит: «Секрет банки в том, что вы отдали ей свои волнения. Я убираю эту банку, у вас нет опасений. Тут у вас тренер, друзья и все теперь осуществится».

**«Лифт времени».** Нужно вспомнить и рассказать о любых трех важных, запомнившихся событиях в жизни: подарок на день рождения, первое выступление, особенная тренировка. Почему тебе запомнились именно они?

**«Дерево».** В уголке можно поместить стволы деревьев без листьев. Вы говорите детям о том, что после каждой тренировки на стволах деревьев будут появляться зеленые листья. На зеленых листочках будут написаны имена тех детей, которые за последний день были самыми – самыми. Например, Настя организовала ребят на уборку раздевалки, Лена помогла освоить новые элементы девочкам, Сима провела тренировку у малышей.

### **Упражнения на сплочение коллектива**

**«Кресло»** - ведущий просит всех участников встать в круг, затем повернуться направо, взяться за пояс стоящего впереди человека и сделать всем вместе, в ногу, два шага – правой, левой. Затем ведущий просит дотянуться до стоящего через одного впереди человека, взять его за пояс и снова сделать два шага – правой, левой. Необходимо следить за тем, чтобы участники во время выполнения упражнения не разворачивали корпус внутрь круга, а стояли четко радиально (т.е. левым боком в круг) и точно друг за другом. Затем участники должны дотянуться до третьего впереди стоящего человека, пройти в таком положении два шага – правой, левой и затем присесть. Если упражнение выполнено правильно, то в результате, каждый участник окажется удобно сидящим на коленях у своего соседа, т.е. в «кресле». Упражнение проходит, как правило, очень весело, налаживается телесный контакт между участниками.

**«Пенек»** - для проведения этого упражнения нужен либо настоящий пень, либо имитирующий его предмет, например прочная табуретка. Суть задания заключается в том, что ВСЯ группа любым способом должна оказаться на этом пеньке (т.е. встать на него) и продержаться на нем в равновесном состоянии 10 секунд. Упражнение довольно сложное по физическим нагрузкам и требует от команды остроумного решения и слаженности действий.

**«Узкая дорожка»** - очень интересное упражнение, позволяющее также выявить лидера. Участникам игры объясняют, что они оказались на узкой дорожке, по которой могут идти несколько ног (если участников 12, то ног – 8-9). Дается 3 минуты на обсуждение, и дети выполняют задание как могут. Иногда бывают очень

оригинальные решения, тем более что ничего не сказано о том, что нельзя идти руками.

**«Свеча»** - упражнение проводится в кругу. Все участники стоят тесно - плечом к плечу лицом в круг. Один из участников находится внутри круга, в центре: он – свеча. Его задача – довериться группе, задача группы – оправдать доверие и оказать поддержку. Свеча закрывает глаза и, не сгибая ног, падает назад. Группа, мягко амортизируя, ловит его ладонями и передает из рук в руки по кругу, так, что его ноги стоят в одной точке, а корпус движется в разных направлениях по кругу. Каждый участник группы должен побывать внутри круга в роли свечи. Задача ведущего настроить участников на очень доброе, ласковое, внимательное отношение друг к другу, передавать свечу по кругу нужно мягко, бережно, деликатно, стараясь, чтобы он почувствовал себя комфортно, как в детстве на руках у мамы. В упражнении «Свеча» требуется теплота и душевность, создание камерного, уютного, маленького мира.

**«Геометрия вслепую»** Упражнение на бесконфликтное общение: выявляет лидеров-организаторов в группе и учит слушать и слышать других, учитывать их мнение.

Для проведения этого упражнения необходима веревка, связанная в кольцо диаметром 2-2,5метра, повязки на глаза по количеству участников тренинга. Упражнение начинается с того, что ведущий просит группу надеть повязки, но не надвигать их на глаза. Встать в круг и взяться всем за связанную в кольцо веревку. Затем повязки надвигаются на глаза, и объявляется задание: натянуть веревку так, чтобы получилась а) правильная окружность; б) квадрат; в) равносторонний треугольник.

При необходимости после упражнения можно провести его обсуждение, обратив особое внимание на стиль и манеру общения участников, на способы согласования и принятия решений.

**«Меткий стрелок».** Упражнение на развитие невербальных способов общения.

Реквизит: небольшая деревянная палочка (карандаш, шариковая ручка), к которой привязаны тоненькие веревочки длиной 2,5-3метра 10-12 штук (по количеству участников) и бутылка с узким горлышком.

Задача участников, взявшись за кончики веревочек поднять карандаш и опустить его в бутылку, разговаривать при этом запрещено. Упражнение требует сосредоточенности, терпения, внимания друг к другу и слаженных действий всей команды.

**«Огненная река»** - это упражнение очень похоже на хорошо известную детскую игру «Перейди болото», в которой ребятам предлагается, перепрыгивая с «кочки» на «кочку», преодолеть препятствие. В нашем упражнении тоже есть препятствие, которое нужно преодолеть – это Огненная река – ширина которой 3-4метра, есть «кочки» - волшебные огненные кувшинки (их роль выполняют листы

картона), наступая на которые можно преодолеть реку и не сгореть. Отличие и сложность «Огненной реки» заключается в том, что перейти её можно только «в связке», т.е. всей группой, причем только особенным образом: в Огненной реке растут кувшинки. Начиная выполнять упражнение, группа выстраивается в колонну друг за другом (гуськом), все берутся за руки. Первый человек начинает движение, шагая с кувшинки на кувшинку, следующий идет за ним след в след таким образом, чтобы ни на одну секунду, ни одна кувшинка не оставалась свободной, т.к. если это произойдет, то кувшинка исчезнет. Получается, что группа идет непрерывной цепью, и на каждой кувшинке одновременно находятся две ноги: впереди идущего и следующего за ним человека. Если цепь прервалась, задание выполняется заново. Упражнение тренирует коммуникативные навыки, наглядно демонстрирует зависимость результата работы группы от действий каждого отдельного её члена.

**«Слепой и поводырь».** Упражнение на развитие невербальных способов общения, на доверие к партнеру: разыгрывается ситуация где один отвечает за всех и все зависят от действий одного.

Для выполнения упражнения группа должна выбрать «поводыря» - человека, которому все доверяют. Все остальные, надев повязки, превращаются в слепых и выстраиваются в колонну за поводырем, положив правую руку на плечо впереди стоящего партнера. Когда группа надела повязки ведущий выстраивает в аудитории, на пути следования группы, всевозможные препятствия: бревно, упавшее на тропу (лавочка), низкий свод пещеры (палка горизонтально пола на высоте 1,5м.) и др.

Итак, поводырь ведет группу «слепых» и «немых» по дороге, полной опасностей. Общение на языке жестов: если препятствие внизу и нужно перешагнуть поводырь хлопает по ноге сзади идущего, а тот передает следующему, если препятствие наверху и нужно наклониться, поводырь хлопает по руке. Самая распространенная ошибка при выполнении задания заключается в том, что сигнал о препятствии передают не постепенно, по мере его прохождения, а сразу (получил-передал), в результате те, кто находятся в хвосте колонны, получают сигнал раньше, чем нужно, когда до препятствия еще далеко.

Упражнение очень сложное, но и очень интересное. В идеале каждый участник должен попробовать себя в роли «поводыря», т.е. взять на себя полную ответственность за всю группу.

**«Скала»** - упражнение, где каждый отвечает за каждого. Реквизит: длинная, узкая спортивная скамейка. Сюжет: группа, находясь в горах, попала в экстремальную ситуацию – нужно пройти по очень узкому карнизу (сзади отвесная скала, впереди пропасть), идти друг за другом нельзя, можно только передавать друг друга из рук в руки как по конвейеру: т.е. один участник идет по карнизу вдоль всей группы, а группа его поддерживает, затем следующий и так далее.

Карниз - спортивная скамейка устанавливается вплотную к стене, на нее встает вся группа спиной к стене – лицом к «обрыву» и начинает прохождение. Если

кто-либо из участников не удержался и «упал в пропасть» задание выполняется заново – каждый человек – это великая ценность, мы не можем потерять ни одного!

**«Джойстик».** Все встают друг за другом, причем каждый берет за руку соседа за большой палец. Большой палец соседа будет джойстиком. Первый в цепочке протягивает руку вперед над столом. На стол кладется небольшой предмет (монета, сережка и т.п.). Все закрывают глаза, кроме последнего участника команды. Он и управляет «джойстиком», передавая первому команду через остальных участников. Цель первого опустить палец точно на предмет на столе.

**Паровозик.** Все участники встают «паровозиком», закрывая глаза игроку, стоящему впереди. Таким образом, открытые глаза остаются у последнего игрока, а свободные руки — у первого. Перед «паровозом» задача: достать определенный предмет, который ведущий помещает в комнате после того, как играющие закрыли глаза. Последний игрок руками поворачивает «паровозик», т.е. руководит им. По цепочке эти движения передаются всему «паровозу», и он начинает двигаться. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не возьмет в руки спрятанный предмет.

**Тайный друг.** На отдельных листах бумаги пишут имена и фамилии всех детей. Затем в течение установленного времени (1—5 дней) делают этим детям приятные сюрпризы. Главное условие — все должны сохранять тайну.

По истечении времени все собираются и тренер (возможно, с творческой группой) преподносит сюрприз уже всем (развлекательное шоу, вечер песни у костра и т.д.).

По окончании выясняют, все ли участники раскрыты, а также анализируется целесообразность, эффективность и необходимость игры «Тайный друг», совместно принимается решение сделать сюрприз кому-либо (родителям, друзьям).

## Приложение 2

### Техническая подготовка на начальном и тренировочном этапах

№ п/п	Средства	Методические рекомендации	Этап спортивной подготовки									
			НП		УТ						год обучения	
			1	2-3	1	2	3	4	5	возраст		
			6	7	8	9	10	11	12			
<b>1. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ</b>												
<b>1.1. Упражнения на расслабление мышц туловища</b>												
1.1.1	В положении лежа на спине	Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки вытянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела	П Р	О С	С	С						
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо	П Р	О С	С	С						
1.1.3.	То же, что 1.1.1	Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить	П Р	О С	С	С						
1.1.4	В положении стоя	Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот.			П Р	О С						
1.1.5	То же, что 1.1.4	Последовательно расслабляя мышцы всего тела			П Р	О С						
1.1.6.	Из основной стойки одновременно или последовательно расслабляя мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперед, последовательно напрягая мышцы, выпрямиться	Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом налево и направо.	П Р	О С	С	С						
1.1.7	Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и рук, опустить руки	Медленно выпрямит туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться вниз		П Р	О С	С						
1.1.8	Из того же ИП, что 1.1.7 приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять ИП.	Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук.		П Р	О С	С						
1.1.9	Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки.	Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище.	П Р	О С	С	С						
1.1.10	Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище.	Руки вверх/вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину.		П Р	О С	С						
1.1.11	Резко подняться на носки, руки вверх: прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить туловище, шею, руки.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С						

### 1.2. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

1.2.1	Основная стойка, руки расслаблены	Преподаватель становится сзади занимающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствие в них мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслаблено упали.	П Р	О С	С	С				
1.2.2	Положить пальцы руки на возвышение, чтобы рука расслабленно скользнула с опоры.	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С				
1.2.3	Туловище слегка наклонить вперед, поднять руки в стороны ли вверх, расслабив, опустить их.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С				
1.2.4	Руки поднять в стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		П Р	О С	С				
1.2.5	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		П Р	О С	С				
1.2.6	Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полуприседа на ней, повернув руку ладонью внутрь, расслабить предплечье и кисть.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р				
1.2.7	Стойка руки вверх: расслабить последовательно или одновременно кисти, предплечья и плечи.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р				
1.2.8	Многочисленными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р				
1.2.9	Из стойки ноги врозь, наклон согнувшись вперед, руки вправо: раскачивание расслабленных рук влево и вправо.	Раскачивание выполнять посредством многократных пружинных движений ногами.				П Р				
1.2.10	Руки согнуты вперед, ладонями вниз – потряхивать расслабленные кисти.	То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу.	П Р	О С	С	С				
1.2.11	Руки свободно опущены: потряхивать расслабленные кисти, поднимать руки в различных направлениях - вперед, в стороны, вверх, круговым движением.	При поднимании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С				
1.2.12	Из стойки ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища.	Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами.		П Р	О С	С				
1.2.13	Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх и, расслабив, опустить вниз	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С				
<b>1.3. Упражнения на расслабление мышц шеи</b>										
1.3.1	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.3.2	Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.3.3	Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой.	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				

1.3.4	Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперед, а затем активным движением наклонить ее назад.	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С			
1.3.5	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С			
<b>1.4. Упражнения на расслабление мышц ног</b>									
1.4.1	Стойка на одной на повышенной опоре, носок другой положить на рейку гимнастической стенки – дать ногу расслабленно скользнуть вниз.	При опускании ноги следить за отсутствием напряжения в коленном суставе.		П Р	О С	С			
1.4.2	Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед, расслабить стопу, голень.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	П Р	О С	С	С			
1.4.3	Стать одной ногой на скамейку боком к гимнастической стенке, другую ногу свободно опустить: поддерживая рукой за бедро, поднять прямую ногу или ногу с расслабленной голенью и, опустив бедро, уронить ногу вниз с последующим свободным покачиванием	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С			
1.4.4	Многочисленным пружинным сгибанием опорной ноги раскачивать расслабленную ногу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р			
1.4.5	Потряхивая ногой, расслабить стопу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	П Р	О С	С	С			
1.4.6	Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги.	При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялось колено. Это упражнение применяется так же для растягивания.			П Р	О Р			
<b>2. УПРАЖНЕНИЯ НА «ПРУЖИННОСТЬ»</b>									
<b>2.1 Пружинные упражнения для туловища</b>									
2.1.1	В парах приседания	Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера.	П Р	О С	С	С			
2.1.2	Присед боком к гимнастической стенке	Встать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться.	П Р	О С	С	С			
2.1.3	Полуприсев, руки сзади внизу в «замок»	Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола.	П Р	О С	С	С			
2.1.4	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх.	Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямиться и встать.	П Р	О С	С	С			
2.1.5	Из стойки на носках глубокий присед	Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение.	П Р	О С	С	С			
<b>2.2 Пружинные упражнения для рук</b>									












2.2.1	Работа в парах	Встать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивление второго.	П Р	О С	С	С			
2.2.2	Стойка на носках, правая/левая вперед на носок, руки в стороны/вперед. Пружинные движения руками.	С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу.	П Р	О С	С	С			
2.2.3	Исходное положение - стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С			
2.2.4	Исходное положение то же, что 2.2.3, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С			














### 2.3 Пружинные упражнения для ног












2.3.1	Полуприсед у гимнастической стенки	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки.	П Р	О С	С	С			
2.3.2	То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию.	П Р	О С	С	С			
2.3.3	Попеременные пружинные движения ногами	Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела.	П Р	О С	С	С			
2.3.4	То же, что 2.3.3	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.	П Р	О С	С	С			
2.3.5	Пружинные движения ногами у гимнастической стенки	Исходное положение – стойка на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад и вперед, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию.	П Р	О С	С	С			
2.3.6	Пружинные движения ногами	Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же, поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, поднимаясь на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию.	П Р	О С	С	С			
2.3.7	Пружинные движения ногами в полуприседе	Круглый полуприсед на правой, левая согнута вперед (голень образует прямой угол по отношению к бедру), правая рука вперед – левая – назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, следить за выпрямлением ног.			П Р	О С			
2.3.8	Пружинные движения в сочетании с поворотами.	Из стойки на носках, руки в стороны – целостное пружинное движение: руки согнуть к плечам и разогнуть вниз, приседая, затем, вставая, поставить правую скрестно перед левой и, напряженно выпрямляясь, повернуться налево на 90°, 180°, руки поднять в стороны, плечи и голову наклонить назад.			П Р	О С			





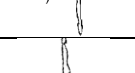
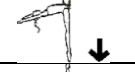

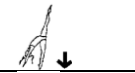





### 3. УПРАЖНЕНИЯ ТИПА ВОЛН




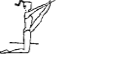




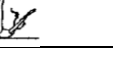





3.1 Волны телом									
3.1.1	Волна телом в седе на пятках	Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение.	П Р	О С	С	С			
3.1.2	Волна телом в седе на пятках с переходом на колени	Исходное положение то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься в исходное положение.	П Р	О С	С	С			
3.1.3	Волна вперед у гимнастической стенки в стойке на коленях	Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне пояса, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить вперед. Постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться.	П Р О						
3.1.4	То же, что 41.3 на середине	Выполняется на базе 3.1.3	П Р	О С	С	С			
3.1.5	Волна вперед у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.3, из стойки на носках. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.	П Р	О С	С	С			
3.1.6	Волна вперед	Выполняется на базе 3.1.5		П Р	О С	С			
3.1.7	Обратная волна в стойке на коленях у гимнастической стенки	Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед.	П Р О						
3.1.8	Обратная волна в стойке на коленях на середине	Выполняется на базе 3.1.7		П Р	О С	С	С		
3.1.9	Обратная волна у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.7							
3.1.10	Обратная волна	Выполняется на базе 3.1.9		П Р	О С	С			
3.1.11	Боковая волна у гимнастической стенки	Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться.	П Р	О С	С	С			
3.1.12	Боковая волна	Выполняется на базе 3.1.11	П Р	О С	С	С			
3.1.13	Круговая волна	Встать у гимнастической стенки, опереться одной рукой, другую руку назад, сделать круглый присед – волна вперед, прийти в исходное положение. То же из стойки одна вперед на носок. То же, круговая волна в сторону.		П Р	О С	С			
3.1.14	Волна вперед с поворотом	Выпрямляясь после приседа, обучаемый поворачивается коленями и плечами, затем всем телом, совершая по необходимости переступания в стойке на носках.			П Р	О С			
3.1.15	Спиральный поворот	При исполнении в поворот последовательно вовлекаются сначала колени, затем			П	О			


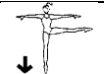



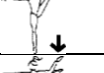




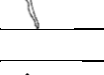


		тазовый и, наконец, плечевой пояс. Финальная часть поворота протекает после окончания собственно волны.			Р	С					
3.1.16	Различные комбинации волн	Исполняются на базе 3.1.1 – 3.1.15			П Р	О С					
<b>3.2 Волны руками</b>											
3.2.1	Прямая волна руками	Начинается и завершается положением руки в стороны			П Р	О С	С	С			
3.2.2	Последовательная волна руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях			П Р	О С	С	С			
3.2.3	Различные комбинации с целостной волной и движениями тела.	Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока.			П Р	О С	С	С			
<b>4. РАВНОВЕСИЯ</b>											
<b>4.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад</b>											
4.1.1		«Passé»	Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотню, подведена к колену другой.		П Р	О С					
4.1.2		То же что 1.1-1.2 согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.		П Р	О С					
4.1.3		То же что 1.1 с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой.		П Р	О С					
4.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе.		П Р	О С					
<b>4.2 Переднее равновесие</b>											
<b>4.2.1 Переднее равновесие нога горизонтально</b>											
4.2.1.1		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.		П Р	О С					
2.1.2		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р О	С				
2.1.3		Переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе	При наклоне назад голова касается рабочей ноги.			П	Р О	С			
2.1.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки на носке	Выполняется на базе 2.1.2-2.1.3 на носке				П	Р О	С		
2.1.5		«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотню назад в согнутом положении		П	Р О	О С	О С	С		

2.1.6		«Аттитюд» на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога отведена горизонтально выворотной назад в согнутом положении, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р О	О С	О С	С	С
2.1.7		«Аттитюд» на стопе с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 2.1.5 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги.			П	Р О	О С	О С	
2.1.8		«Аттитюд» на носке с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 2.1.5-7 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги.				П	Р О	О С	О С
<b>4.2.2 Переднее горизонтальное равновесие</b>										
2.2.1		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.	П	Р О	О С				
2.2.2		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на носке	Опорная нога на носке, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.		П	Р О	О С	О С		
2.2.3		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.	П	Р О	О С	О С			
2.2.4		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.2-3.		П	Р О	О С	О С	С	С
2.2.5		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на стопе	Исполняется с предельным наклоном туловищем вперед и вертикальным расположением свободной ноги. Требует хорошей подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника.		П	Р О	О С	О С		
2.2.6		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.5. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.				П	Р О	О С	О С
2.2.7		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 2.2.5-6. Равновесие удерживается за счет прогиба в грудном отделе. Носком рабочей ноги коснуться головы.				П	Р О	О С	О С
2.2.8		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.2.6-7. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.					П Р	О	С
<b>4.2.3 Переднее вертикальное равновесие</b>										
2.3.1		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	П	Р О	О С	О С			
2.3.2		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	В фазе реализации прогнуться в грудном отделе, «захват» за голеностоп одной, двумя руками. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела. Крепко держать ахиллово сухожилие. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра		П	Р О	О С	О С	С	С

			опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.									
2.3.3		Переднее вертикальное равновесие в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 2.3.1. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела.			П	Р	О	О			
2.3.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.3.1-3.				П	Р	О	О	О	
2.3.5		Переднее вертикальное равновесие с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.			П	Р	О	О			
2.3.6		Переднее вертикальное равновесие с помощью	Выполняется на базе равновесия 2.3.5. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.			П	Р	О	О			
2.3.7		Переднее вертикальное равновесие на стопе	Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверх. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед.				П	Р	О	О	О	
2.3.8		Переднее вертикальное равновесие	Выполняется на базе равновесия 2.3.5-7.						П	Р	О	
<b>4.3 Заднее равновесие</b>												
<b>4.3.1 Заднее равновесие нога горизонтально</b>												
3.1.1		Заднее равновесие нога горизонтально на стопе	Нога рабочая параллельно полу. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра.			П	Р					
3.1.2		Заднее равновесие нога горизонтально	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.			П	Р	О	О			
3.1.3		Заднее равновесие нога горизонтально с поворотом на 180°	Турляк выполняется пяткой вперед опорной ноги. Держать амплитуду на протяжении всего поворота.						П	Р	О	
<b>4.3.2 Заднее вертикальное равновесие</b>												
3.2.1		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью, на стопе	В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет».			П	Р	О				
3.2.2		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью	Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.			П	Р	О	С	С	С	

3.2.3		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-2.						П	Р	О
3.2.4		Заднее вертикальное равновесие нога на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-3.						П	Р	О
<b>4.3.3 Заднее равновесие</b>											
3.3.1		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе.	Опорная нога значительно наклоняется, что позволяет нужным образом расположить массы тела относительно площади опоры.						П	Р	О
3.3.2		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90°	Выполняется на базе равновесия 3.1.2-3.3.1						П	Р	О
3.3.3		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги на стопе	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в ту же сторону.						П	Р	О
3.3.4		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги	Выполняется на базе равновесия 3.3.3.							П	Р
3.3.5		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально на стопе	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.						П	Р	О
3.3.6		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.							П	Р
<b>4.4 Динамическое равновесие</b>											
4.1		Динамическое равновесие с движением ног: «Утяшевой»	Выполняется сначала: переднее вертикальное равновесие с помощью (2.3.5), затем без шагов заднее равновесие рабочая нога вертикально (4.1) не отпуская рабочей ноги.						П	Р	О
4.2		Динамическое равновесие с движением ног: наоборот	Выполняется сначала: заднее равновесие рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги, затем без шагов и не отпуская опорную ногу выполнить переднее вертикальное равновесие с помощью.						П	Р	О
4.3		Динамическое равновесие с движением ног: на базе равновесия 4.4, 4.5	Выполняется на базе равновесия 4.4, 4.5 с поворотом на 180°.						П	Р	О
4.4		Динамическое равновесие с движением ног: из заднего вертикального равновесия нога на 180° с помощью выполнить перевод ноги в переднее вертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.2 и 2.3.6. перевод выполнять без понижения амплитуды свободной ноги и без прерывания поворота.						П	Р	О
<b>4.5 «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастки</b>											
5.1		«Казак»: свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.						П	Р	О

5.2		«Казак»: свободная нога выше горизонтали	Свободная нога выше горизонтали. Не заваливать корпус назад.		П Р	Р О	О С	С				
5.3		Из заднего горизонтального равновесия нога на 90° перейти в положение «Казак»: свободная нога горизонтально	Фиксируя каждое равновесие, переход выполнять из одного в другое не понижая амплитуду. Выполнять на базе равновесия 5.1 и 3.1.2			П Р	Р О	О С	С			
<b>4.6 Равновесия с опорой на различные части тела</b>												
6.1		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90°	Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90°.		П Р	О С						
6.2		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.1. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180°.			П Р	О С					
6.3		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.2. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180°.				П Р	О С				
6.4		Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90° относительно пола, живот пола не касается.		П Р	О С						
6.5		Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на коленях.		П Р	О С						
6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди.			П Р	О С					
6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.6.				П Р	О С				
<b>4.7 Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела</b>												
7.1		Равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст. на груди	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.5-6.				П Р	Р О	О С	С	С	
7.2		«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение ст. на предплечье	Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.		П Р	О С						
7.3		«Мексиканка»: движением назад положение ст. на предплечье	Движением назад прийти в положение ст. на предплечье. Выполняется переворотом назад из стойки, стойки на коленях, из седа подъемом разгибом. Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну.			П Р	О С	С	С			
<b>4.8 Динамическое равновесие с полной волной телом</b>												
8.1		Волна вперед	Из стойки руки вверх постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.		П Р	О С						
8.2		Опускание обратной волной в положение сед на пятках	Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном		П Р	О С						







			вперед переходит через подъемы в сед на пятках.								
8.3		Подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах	Из седа на пятках одновременным движением рук назад или вперед, наклоняясь назад, приподнять таз, доведя его над стопами и, приподнимая колени от пола, разгибаясь через подъемы прийти в стойку на носках.		П	Р	О	О	С	С	
<b>4.9 Боковое равновесие</b>											
9.1		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально на стопе	Рабочая нога не опускается ниже 90°, выворотню, пяткой в пол.		П	Р	О				
9.2		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.1. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р	О	О	С	С	
9.3		Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе	Амплитуда движения ноги на 180°. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет».		П	Р	О				
9.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3.		П	Р	О	С	С	С	
9.5		Вертикальное боковое равновесие на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-4..				П	Р	О	С	
9.6		Вертикальное боковое равновесие	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-5.					П	Р	О	С
9.7		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью, на стопе	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра.		П	Р	О	С			
9.8		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7.			П	Р	О	С	С	
9.9		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-8.				П	Р	О	С	С
9.10		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-9.					П	Р	О	С
<b>4.10 Фуэте</b>											
10.1		Фуэте Нога горизонтально, минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована			П	Р	О	С	С	С
10.2		Фуэте Нога выше горизонтали, минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована				П	Р	О	С	С





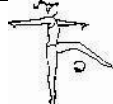
## ПОВОРОТЫ




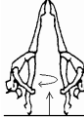
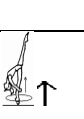
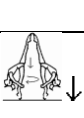
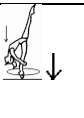


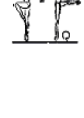
Примечание: большие повороты выполняются на основе вертикальных и горизонтальных передних, боковых и задних равновесий. Вращение тела в этих положениях может достигать 720° и более. В основном в художественной гимнастике выполняют одноименные повороты. Меняя характер положения равновесия в стадии реализации можно исполнять сложные двусоставные повороты – мультиплы. Выполняются как правило повороты круговым взмахом и толчком, или шагом опорной.









### 1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной (“tonneau”)












1.1		Одноименный поворот на 360° в «Passe»	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в сторону, носок у опорной ноги. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.	П Р	Р О С	О С					
1.2		Одноименный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45°	Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45°.	П Р	О С						
1.3		Одноименный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45° прогнувшись	Выполняется на базе поворота 1.2. Наклон выполнять за счет прогиба в грудном отделе. Носок свободной ноги смотрит в пол.		П Р	О С					
1.4		Поворот «Passe» коленом вперед, с наклоном туловища вперед	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.		П Р	О С					
1.5		Спиральный поворот с полной волной	Из и.п. стойка скрестно левой (правой), наклон туловища в противоположную сторону, руки в стороны. В подготовительной стадии движения выполняется полуприсед, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах. Основная стадия движения начинается движением правого (левого) колена в сторону поворота, поднимаясь на носки, при этом плечевой пояс и руки остаются неподвижными. Затем поворот выполняется по ходу волнообразного, «спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается. Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением.	П Р	Р О	О С	С	С			
1.6		Спиральный поворот с волной (“tonneau”)	Выполняется на базе поворота 1.1 и 1.4. шагом одной и принятия положения «Passe» коленом вперед другой.			П Р	Р О	О С	С	С	









### 2 Поворот в заднем равновесии

2.1		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед.	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.		П Р	Р О	О С	О С			
2.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед с наклоном туловища вперед	Исполнять на базе 2.1. Добавляется наклон туловища вперед к свободной ноге.			П	Р О	С			
2.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, свободная нога согнута горизонтально	Исполнять на базе 2.1. согнув свободную ногу вперед под углом в коленном суставе 45°.			П	Р О	С			

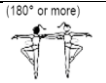


2.4		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.		П	Р О	О С	С			
2.5		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°	Исполнять на базе 2.4. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180°) до момента остановки.			П	Р О	О С	О С	С	
2.6		Одноименный поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога на 180°	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в ту же сторону.						П	Р О	О С
2.7		Поворот на 180° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали. Выполняется из положения упора сидя сзади согнув одну. Выпрямляя опорную, махом свободной ноги по дуге вверх выйти в положение заднего равновесия рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги одной или двумя руками. Поворот считается с момента принятия основного положения в фазе реализации.						П	Р О	О С
2.8		Поворот на 360° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Исполнять на базе 2.7 с поворотом на 360°.						П	Р О	О С
2.9		Поворот на 180° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 2.7-8. с поворотом на 180°. С шага и с постепенным опусканием на пол.						П	Р О	О С
2.10		Поворот на 360° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 2.7-9. с поворотом на 180°. С шага и с постепенным опусканием на пол.						П	Р О	О С
<b>3 «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед</b>											
3.1		Поворот «Казак» (свободная нога горизонтально)	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.			П Р	Р О	С	С		
3.2		Поворот «Казак», наклон туловища вперед	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, наклон туловища вперед				П Р	Р О	С	С	
<b>4 «Фуэте»</b>											
4.1		«Фуэте»	Движение начинается с <i>préparation</i> в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной <i>pirouette en dehors</i> , по окончании которого работающая нога не опускается на пол в IV или V позицию, а открывается в сторону, в положение <i>à la seconde</i> на высоту 60-90°, одновременно для последующего толчка выполняется приседание ( <i>plié</i> ) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя. В начале поворота работающая нога сгибается и подводится к опорной в положение <i>passé</i> сзади (носок одной ноги касается икры либо колена другой сзади),			П	Р О	Р О	ОС	С	

			одновременно толчковая нога вытягивается в колене и поднимается на полупальцы либо пальцы (пуанты). Во время вращения стопа быстрым движением переводится в положение passé спереди, выполняя petit battement — это движение делается одним лишь низом стопы, бедро при этом двигаться не должно. Во время вращения руки активно помогают брать форс, каждый раз раскрываясь в стороны и вновь собираясь в первую позицию.									
4.2		«Фуэте» с прямой ногой вперед	Движение начинается с préparation в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной rigouette en dehors, по окончании которого работающая нога не опускается на пол в IV или V позицию, а открывается вперед, в положение на высоту 90°, одновременно для последующего толчка выполняется приседание (plié) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя.				П	Р	Р	О	О	ОС
<b>5 Поворот с положением ноги в сторону</b>												
5.1		Одноименный поворот нога в сторону на 90°	Ст. на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.				П	Р	О	О	О	
5.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180°.				П	Р	О	О		
5.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180°.				П	Р	О	О		С
5.4		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180° с помощью	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Туловище горизонтально. Нога вертикально вверх, угол в тазобедренном суставе не менее 180°.					П	Р	О	О	
5.5		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180°	Выполняется на базе 5.4						П	Р	О	О
5.6		Поворот в горизонтальном боковом равновесии нога горизонтально	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону.							П	Р	О
<b>6 Поворот с положением ноги назад</b>												
6.1		Поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.				П	Р	С	С		



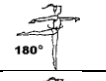
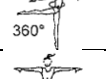
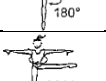

6.2		Поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально с наклоном туловища назад	При наклоне назад голова касается рабочей ноги. Свободная нога горизонтально.			П	Р	О	С		
6.3		Поворот «Аттитюд»	Поворот выполняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотно назад в согнутом положении.			П	Р	С	С		
6.4		Поворот «Аттитюд» с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 6.3. При наклоне назад голова касается рабочей ноги.					П	Р	С	С
6.5		Поворот в горизонтальном заднем равновесии с помощью, нога вертикально вверх	Туловище параллельно полу. Угол в тазобедренном суставе не менее 180°					П	Р	С	С
6.6		Поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога вертикально вверх	Держать «квадрат». Прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, туловище параллельно полу. Сохранять положение (формы рабочей ноги – вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.					П	Р	С	С
6.7		Вращение «penche». Одноименный поворот на 360° в переднем горизонтальном равновесии нога на 180°	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.					П	Р	С	С
6.8		Поворот в переднем вертикальном равновесии с помощью, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. В стойке на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.			П	Р	О	С	С	С
6.9		Поворот в переднем вертикальном равновесии, нога на 180°	Выполняется на базе 6.8. Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверх. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед.					П	Р	О	С
6.10		Одноименный поворот на 360° в кольцо с помощью	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – кольцо одной) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.			П	Р	О	С	С	С
6.11		Одноименный поворот на 360° в кольцо	Выполняется на базе 6.10.					П	Р	С	С
<b>7 Циркуль вперед, в сторону, назад</b>											
7.1		Поворот плечом вперед «Циркуль вперед»	Шагом одной и махом другой (нога вертикально вверх). Выполнить одновременно поворот плечом вперед на 180° с наклоном туловища вдоль опорной ноги. После поворота на 180°, оставить ногу вертикально вверх и выполнить поворот на 180° с поднятием и поворотом корпуса к маховой ноге. В заключении двигательного действия приставить маховую ногу к опорной после выполнения поворота на 360°, нога вертикально вверх.			П	Р	О	С	С	С

7.2		Поворот плечом назад «Циркуль в сторону, назад»	Шагом левой (правой) в сторону, с поворотом корпуса налево и выносом правой (левой) вертикально вверх, выполнить наклон назад. Не останавливая круговое движение ноги и туловища выпрямиться и приставить маховую ногу после поворота на 360°.						П Р	Р О	С
<b>8 Вращения на различных частях тела</b>											
8.1		Поворот на 360° поперечном шпагате.	Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот на 360°. Лбом касаться впереди лежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола.	П Р	Р О	С					
8.2		Поворот на 360° на груди в заднем поперечном шпагате.	Выполнять поворот не касаясь животом пола. Руками не отталкиваться от пола. Исполнять поворот по инерции. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180°. Сзади лежащая нога от пола не отрывается.		П	Р О	О С	О С	С	С	
8.3		Поворот на 360° на животе в кольцо с помощью	Исполнять поворот по инерции. Во время поворота держать форму кольца с помощью.			П	Р О	О С			
8.4		Поворот на 360° на груди, ноги в поперечном шпагате. Поворот на 360° на груди, ноги в поперечном шпагате.	Выполнять поворот на груди минимум на 360°, живот не касается пола. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180°.				П	Р О	О С	С	
<b>ПРЫЖКИ</b>											
<b>1.Вертикальные прыжки</b>											
<b>1.1 Без вращения</b>											
1.1		Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360°, 540°.	П Р	ОС	С	С				
1.2		То же, что 1.1.1	С предшествующими пружинными движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, носки оттянуты	П Р	ОС	С	С				
1.3		Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.	Исполняются на базе 1.1.1-2. Можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки.	П Р	ОС	С	С				
1.4		Прыжок толчком двумя, в фазе полета ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты	П Р	ОС						
1.5		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками	П Р	О С	С	С				
1.6		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени к груди, спина прямая	П Р	О С	С	С				
<b>1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, а также на 360°</b>											
1.2.1		Воздушный тур на 360°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360°.	П Р	ОС	С	С				
<b>1.2.1 Прыжок согнув ноги</b>											
1.2.1.1		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет поворота на 180°. Острый угол в коленном суставе.	П Р	ОС	С					
1.2.1.2		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 360°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360°. Острый угол в коленном суставе, колени к груди, держать группировку на протяжении всего поворота.		П Р	О С	С				



### 1.2.2 Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe»

1.2.1.3		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180°	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180°	П Р	О С	С				
1.1.10		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 360°	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура.	П Р	О С	С				
1.1.11		Вертикальный прыжок, со сменой ног в повороте на 360° в воздухе	Смена ног выполняется во время поворота в воздухе.		П Р	О С	С			



### 1.2.3 Вертикальный прыжок, свободная нога на 90°
















1.2.3.1		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога вперед на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.	П Р	О С	С				
1.2.3.2		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 360° в воздухе	Ногу вперед на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура.		П Р	О С	С			
1.2.3.3		Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога назад на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.		П Р	О С	С			
1.2.3.4		Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 360° в воздухе	Ногу назад на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура.			П Р	О С	С		
1.2.3.5		Вертикальный прыжок, в сторону на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога в сторону на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.	П Р	О С	С				
1.2.3.5		Вертикальный прыжок, в сторону на 90° с поворотом на 360° в воздухе	Ногу в сторону на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура.		П Р	О С	С			

### 2 «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись»

2.1		«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад)	В фазе полета толчковая нога «подбивает» маховую; то же в сторону и назад. Одна нога, поднятая на взлете назад, вперед или в сторону, удерживается на заданной высоте; а - другая нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу.	П Р	О С	С				
2.2		Прыжок «Прогнувшись»	В фазе полета прогнуться дугой, голову назад	П Р	О С	С				

### 3 Прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо




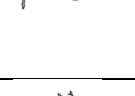
3.1		Прыжок со сменой ног, горизонтально впереди	Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу	П Р	О С	С				
3.2		Прыжок со сменой ног, горизонтально сзади	То же, что 3.1, выполняя назад, не наклоняться вперед		П Р	О С	С			










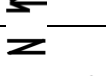

3.3		Прыжок со сменой ног, вертикально	В фазе полета ноги в тазобедренном суставе доводить до 180°.		П Р	О С	С				
3.4		Прыжок со сменой ног в кольцо	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами.			П Р	О С	С	С		
3.5		Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом в воздухе на 180°.	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами во время поворота.			П Р	О С	С	С		
<b>4 «Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед</b>											
4.1		Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 45°, параллельно полу	П	Р	О С	С				
4.2		Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 180°, параллельно полу		П	Р	О С	О С	С	С	
4.3		Прыжок согнувшись толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги вывести вперед параллельно полу.			П	Р	О С	О С	С	
<b>5 «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо</b>											
5.1		«Казак»	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Спина прямая.	П Р	Р	О С					
5.2		«Казак» согнувшись	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Во время прыжка наклониться к ноге.		П Р	Р	О С				
5.3		«Казак», маховая выше горизонтали	Махом одной вперед, другую согнуть, маховая нога выше горизонтали, приземление на толчковую ногу.			П Р	Р	О С			
5.4		«Казак», в кольцо	В прыжке присутствует элемент «шпагат в кольцо». Толчок и приземление на одну и ту же ногу				П Р	Р	О С	С	
<b>6 Прыжок в «Кольцо»</b>											
6.1		Прыжок в «Кольцо» одной	В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы	П Р	Р	О С	С	С			
6.2		Прыжок в «Кольцо» толчком двумя	В фазе полета, коснуться носками головы		П Р	Р	О С	С	С	С	
<b>7 Перекидной, ноги в различных положениях</b>											
7.1		Перекидной	Перекидное жете - прыжок с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь. При этом: - одна нога забрасывается вперед; а другая нога (после полуоборота в воздухе) забрасывается назад		П	Р	Р О С	С	С		
7.2		Перекидной	Развести ноги в тазобедренном суставе на 180°			П	Р	Р О	С	С	
7.3		Перекидной в кольцо	Во время поворота коснуться носком задней ноги головы			П	Р	Р О	О С	С	











10.3		Жете ан турнан: прыжок касаясь прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.3		П	Р	Р	О	С	С
10.4		Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.1		П	Р	Р	О	С	С
10.5		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.2			П	Р	Р	О	С
10.6		Жете ан турнан: прыжок шагом прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.3			П	Р	Р	О	С
10.7		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.7			П	Р	Р	О	С
<b>11 «Фузте» ноги в различных положениях</b>										
11.1		Прыжок кольцом одной с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение в кольцо. То же, что 6.1			П	Р	О	С	
11.2		Прыжок кольцом толчком двух с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение в кольцо. То же, что 6.2				П	Р	Р	О
11.3		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение нога назад на 90°	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90°		П	Р	О	О	С	
11.4		То же что 11.3 только в шпагат	Угол в тазобедренном суставе не менее 180°		П	Р	Р	О	С	С
11.5		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение кольцо	То же что 11.3 и 6.1 Показать положение «кольцо» одной во второй фазе прыжка				П	Р	Р	О
11.6		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касясь») другой	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Угол в тазобедренном суставе не менее 180° - во второй фазе прыжка (то же, что 9.1)		П	Р	Р	О	С	
11.7		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касясь») другой в кольцо	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 9.2)			П	Р	Р	О	С
11.8		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «прогнувшись» (то же, что 9.3)			П	Р	Р	О	С

		подбивного прыжка («касясь») другой прогнувшись										
11.9		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение кольцо	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 6.2)				П	Р	Р	О	О	С
11.10		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в воздухе - толчковая назад на 90°	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90°			П	Р	О	О	С		
11.11		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в воздухе - толчковая назад в кольцо	Тело держать прямо. То же что 6.1			П	Р	О	С			
11.12		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в воздухе - шпагат	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение шпагат			П	Р	Р	О	О	С	С
<b>12 Прыжки со сменой ног</b>												
12.1		Прыжки со сменой ног: смена выпрямленных ног в подбивной прыжок	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1		П	Р	Р	О	О	С		
12.2		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р	О	О	С	
12.3		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат с поворотом на 180°	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног. Смена ног выполняется во время поворота.			П	Р	О	С	С		
12.4		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат прогнувшись	Требования как для прыжка 8.3 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р	О	О	С	С
12.5		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат кольцом	Требования как для прыжка 8.2 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р	О	О	С	С
12.6		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в шпагат	Требования как для прыжка 8.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р	О	О	С	
12.7		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь кольцом	Требования как для прыжка 8.1 и 9.2. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р	О	О	С	С

12.8		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь прогнувшись	Требования как для прыжка 8.1 и 9.3. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног .				П	Р	Р	О	С	С
12.9		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок шагом прогнувшись						П	Р	Р	О	С
12.10		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок шагом кольцом						П	Р	Р	О	С

### 13 Прыжок «Баттерфляй»

13		Прыжок «Баттерфляй»	Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок выполняется справа налево). Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), гимнастка снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой ногой вверх справа налево; взлетая, она поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу. Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх-справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее. Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), который, обеспечивается замахом (заносом) ног.					П	Р	Р	О	С
----	---	---------------------	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---

## УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

### ОБРУЧ

#### 1 Удержания обруча

1.1	Жесткий хват. Двумя руками.	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. И.п. – обруч в двух руках, внизу, жесткий хват; 1-2. – руки вперед; 3-4. – руки вверх; 5-6. – руки вперед; 7-8. – и.п.	П	О	С	С					
1.2	Жесткий хват. Одной рукой.	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. Ладонью вниз. В положениях: руки в стороны, обруч в правой/ левой руке; руки вперед, обруч в правой/ левой руке.	П	О	С	С					

1.3	«Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони.	Обруч в свободном хвате, между большим и указательным пальцами, покачивание обруча в медленном темпе, следя за плоскостью.	П Р	О С						
<b>2 Передачи обруча</b>										
2.1	Простые передачи обруча	Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами). Перед и над собой, сбоку.	П Р	О С	С	С				
2.2	Обводные передачи обруча: Под рукой, ногой, за спиной, за головой. 1. Передача обруча за спиной;	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций. И.п. – стойка, руки в стороны. Правая рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой. Завести обруч под ногу и передать в другую руку.	П Р	О С	С	С				
2.3	2. Передача обруча из-за головы;		П Р	О С	С	С				
2.4	3. Передача обруча под ногой.		П Р	О С	С	С				
<b>Передачи обруча без помощи рук</b>										
2.5	Передачи обруча без помощи рук	Например: с шеи на ногу; с предплечья на ноги.		П Р	О С	С	С			
2.6	Передачи обруча без зрительного контроля	Всевозможные передачи за спиной		П Р	О С	С	С			
	Передачи обруча без помощи рук и без зрительного контроля. Например: передача обруча во время вращения на предплечье за спиной без зрительного контроля.	Выполняется из и.п. – стоя, согнув руку, вращение обруча в боковой плоскости. Одновременно с приведением руки назад и поворотом корпуса к руке идет передача во вращение на левое предплечье. Во время передачи обруча необходимо «подсесть» под обруч, слегка опуская локтевой сустав вниз. Передача происходит, когда левый край обруча (дальний) максимально приближен к локтевому суставу другой руки.			П Р	О С	С	С	С	
<b>3 Фигурные движения обруча</b>										
3	Восьмерка обручем	И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2. – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4. – круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.	П Р	О С	С	С				
<b>4 Вращения обруча</b>										
4.1	Вращение обруча в лицевой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)	Рука чуть согнута в локтевом суставе перед собой, кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево.	П Р	О С	С	С				
4.2	Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти	Выполняется аналогично упр. 4.1	П	П Р	О С	С				

	- на двух кистях (на правой и левой руках)																		
4.3	Вращение обруча над головой - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Рука с обручем вверх. Выполнять, так же как и вращение в лицевой плоскости. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С													
4.4	Вращение обруча на локте	И.п. – рука согнута в локтевом суставе. Кисть возле груди, локоть в сторону. Обруч вращается почти на самом локте.		П Р	О С														
4.5	Вращение обруча на шее	И.п. – обруч на шее. Отвести обруч в сторону – замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперед-назад.	П Р	О С	С	С													
4.6	Вращение обруча на талии	И.п. – обруч на талии. Замах обруча – резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.	П Р	О С	С	С													
4.7	Вращение обруча на бедрах	И.п. – обруч на бедрах. Обруч чуть выше колен, выполнить замах и толкнуть. Ногами выполнять колебательные движения вперед-назад. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С	С												
4.8	Вращение обруча на голеностопе	И.п. – выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону подъема. Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.	П Р	О С	С	С													
4.9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять на базе упражнения 4.8, только с продвижением вперед.	П Р	О С	С	С													
4.10	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону	И.п. – стойка на левой, правая рука держит правую, согнутую в коленном суставе. Вращение обруча на голеностопе. Нога выполняет колебательные движения вверх-вниз.		П Р	О С	С	С												
4.11	Вращение обруча на стопе в ласточке	И.п. – стойка на правой (левой), левая (правая) назад – ласточка. Стопа при вращении «сокращена» и повернута в сторону.		П Р	О С	С	С												
<b>5 Вертушки обруча</b>																			
5.1	Опорная вертушка вокруг кисти	Выполнять в вертикальной и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват.	П Р	О С	С	С													
5.2	Вертушка обруча на кисти	И.п. – жесткий хват правой (левой) рукой. Необходимо предварительно сделать замах, и раскрыть кисть перпендикулярно оси вращения обруча. После того как он выполнит минимум три вращения вокруг своей оси поймать его.		П Р	О С	С	С												
5.3	Опорная вертушка вокруг шеи	И.п. – обруч на правом (левом) плече в боковой плоскости. Одна рука держит обруч спереди, другая сзади, резко толкнуть обруч к себе так, чтобы он закрутился на шее. Важно обучить пусковому движению и объяснить исходное положение.		П Р	О С	С													
5.4	Вертушка обруча вокруг ноги	И.п. – стойка на левой (правой), правая (левая) вперед. Жесткий хват правой (левой) рукой около колена с внутренней стороны ноги. Интенсивно повернуть кисть вправо (влево) и отпустить.			П Р	О С	С	С	С										
5.5	Вертушка обруча на полу	И.п. – обруч в правой (левой) руке перед собой на полу. Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью.	П Р	О С															
5.6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинать движение с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полете нужно коснуться пальцами ног обруча и скрестным движением закрутить его.				П Р	О С	С	С										

5.7	Вертушка обруча ногами	Начинать с броска вперед – вверх. Перед встречей с предметом, лечь на спину ноги вверх. При прикосновении обруча со стопами скрестным движением ног закрутить и отбить обруч вверх.				П Р	О С	С	С				
<b>6 Перекаты обруча</b>													
6.1	Перекаты по полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге.	П Р	О С	С	С							
6.2	Обратный кат обруча по полу	Указательный палец на внешней стороне обруча, при замахе давить пальцем на обруч. Вывести обруч вперед, практически не отрывая от пола, указательный палец слегка расслабить, кистью совершить резкое движение к себе, отпуска обруч.	П Р	О С	С	С							
6.3	Перекат по одной руке	Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена назад. Перекат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперед, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч, приподнять руку, перекаат, ловля у плеча.	П Р	О С	С	С							
6.4	Перекаат обруча из руки в руку по груди	И.п – стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке. Движением кисти отпустить обруч, он перекаатывается по руке – груди – руке и зафиксировать в жестком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой.		П Р	О С	С	С	С					
6.5	Перекаат обруча из руки в руку по плечам, т.е. сзади	И.п. – стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке. Движением кисти отпустить обруч, он перекаатывается по руке – плечам – руке и зафиксировать в жестком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой.			П Р	О С	С	С	С				
6.6	Перекаат обруча из руки в руку по спине в вертикальной плоскости	И.п. – стойка, одна рука с обручем вверх, другая вниз – назад ладонью вверх. Движением кисти отпускается обруч назад, он перекаатывается по руке – спине – руке и фиксируется в жестком хвате.			П Р	О С	С	С	С				
6.7	Перекаат обруча из руки в руку по груди в вертикальной плоскости	Движением кисти отпустить обруч вперед, обруч перекаатывается по руке – груди – руки и фиксируется в жестком хвате.			П Р	О С	С	С	С				
6.8	Перекаат обруча по задней поверхности тела	И.п. – леж на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекаатывается по рукам – спине – ногам. Фиксировать обруч, зажав пятками.	П Р	О С	С	С	С	С					
6.9	Наклонный кат обруча	И.п. – обруч перед собой, наклонить к себе на 45°. Плавным движением кисти толкнуть его в сторону от себя назад так, чтобы он покатился по кругу.			П Р	О С	С	С	С				
<b>7 Броски обруча</b>													
7.1	Бросок обруча двумя руками	Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, отпуская руки слегка вниз, не меняя при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч.	П Р	О С	С	С							
		Бросок обруча двумя руками с переворотом. Обруч в двух руках, внизу, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. Обруч держать на вытянутых руках. Выводя руки вперед, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч.	П Р	О С	С	С							
		Бросок обруча из-за спины. Обруч в двух руках сзади - свободный хват. Резким движением поднять руки вверх и бросить.		П Р	О С	С	С						
7.2	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить руку вверх и выбросить обруч.	П Р	О С	С	С							
7.3	Бросок обруча в лицевой плоскости	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой.	П Р	О С	С	С							

7.4	Бросок обруча в горизонтальной плоскости	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить.			П Р	О С	С	С	С
7.5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить.				П Р	О С	С	С
7.6	Бросок обруча под ногой	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить			П Р	О С	С	С	
7.7	Бросок обруча ногой	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости. Нога стоит выворотню на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад. Натянуть стопу и выбросить обруч.					П Р	О С	С
		Бросок обруча ногой в горизонтальной плоскости. Положить обруч на стопу, как при вращении на голеностопе. На вертолете или перевороте вперед выбросить. Стопу поднимать выворотню, при ноге вверх натянуть стопу.					П Р	О С	С
<b>МЯЧ</b>									
<b>1.Махи и круги мячом</b>									
1.1	Маховые движения мячом	И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на коленях с махом руками вперед-вверх, вернуться в и.п.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст. ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и.п.	П Р	Р О С					
		И. п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вверх. И.п. То же в сторону.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вперед – назад (кач в боковой плоскости).	П Р	Р О С					
<b>2 Круговые движения мячом</b>									
1.2	Круговые движения мячом	И.п. – И.п. – ст. мяч сверху, круговые движения в боковой плоскости вертикально не сходя с места и с продвижением.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. (ст. на коленях), руки вверх, мяч в правой руке, Вертикальный боковой круг правой рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх. То же в положении стоя	П	Р О	О С				
<b>3 Выкруты и восьмерки мячом</b>									
3.1	Выкрут в горизонтальной плоскости	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выкрут в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости.	П Р	О С					
		И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх.	П Р	О С					

3.2	Выкрут в вертикальной плоскости	И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.	П Р	О С						
3.3	Сочетание различных выкрутов	И.п. – то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.	П	Р О	С					
		То же на «валяшке»		П	Р О	С				
		То же на перевороте боком			П	Р О	С			
		То же на перевороте вперед				П	Р О	С	С	
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.	П	Р О	С					
		То же на перевороте боком			П	Р О	С			
		То же на перевороте назад				П	Р О	С	С	
		То же на «украинском перевороте»					П	Р О	С	
3.4	Восьмерки мячом	Восьмерки мячом по часовой стрелки – начинаются с большого круга над головой, затем выкручивание руки под плечо и выпрямление руки в сторону.		П	Р О	С				
		Восьмерки мячом против часовой стрелки начинаются, когда кисть с мячом согнута, рука проводится вдоль плеча, не касаясь тела, затем выкручивание руки и круг над головой.		П Р	О С	С				
<b>5 Обволакивание и вращение мяча</b>										
5.1	Обволакивание мяча	И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола.	П Р	О С						
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Обволакивание мяча.		П Р	О С	С	С	С		
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Двойное обволакивание мяча.				П Р	О С	С	С	
5.2	Вращение мяча	И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости.	П	Р О С						
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.	П Р	О С						
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.	П Р	О С						
		И.п. – ст. мяч между ладонями за спиной справа. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.		П Р	О С	С *				
		И.п. – ст. согнув правую руку в сторону, левая рука за головой- вправо. Вращение мяча вперед в горизонтальной плоскости.			П Р	О С	С *			



		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости				П Р	О С	С	С *
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости. В это время выполнять присед и подъем из ст. на носках.					П Р	Р О С	С *
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте боком.						П Р	Р О С
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте вперед.							П Р
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости, сгибая руку и опуская мяч на грудь, выполнить перекат по руке.					П Р	Р О С	С *
<b>6 Зажимы мяча</b>									
6.1	Зажимы руками	И.п. – лежа спиной на мяче, мяч зажат между локтями (руки согнуты локтями назад). Опираясь локтем правой руки, сед; опираясь локтем левой руки – и.п.				П Р	О С	С *	С *
		И.п. – сед на пятках, мяч на полу справа. Запястьем двух рук зажать мяч, поднимая с пола, выполнить бросок. Поймать одной рукой.				П Р	О С	С *	С *
6.2	Зажимы ногами	И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, мяч зажат между голеностопом. Разогнуть ногу, согнуть.	П Р	О С	С *	С *			
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч на полу справа. 1– сед на левом бедре, разгибая правую, зажать мяч под коленом правой ноги; 2 – переход в сед на правом бедре с поворотом на 180°. 3-4 – упор сидя сзади, согнув правую.				П Р	Р О С	С *	С *
		И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, мяч справа на полу. Поворачиваясь направо, положить правую на пол, чтобы мяч оказался между голенью и бедром. Встать на колени. Выпрямляя правую вперед - в сторону, взять мяч.					П Р	Р О С	С *
		И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, мяч справа на полу. Поворачиваясь направо, положить правую на пол, чтобы мяч оказался между голенью и бедром. Встать на левое колено, согнув правую вперед на носок, взять мяч.					П Р	Р О С	С *
		И.п. – ст. на правой, левая вперед на 45°, мяч на полу, между ногами. Шагая левой вперед, сгибая правую, носок правой положить на мяч. Подседая, надавить на мяч, сгибая стопу и перекатывая мяч на пальцы ног, поставить пятку на пол, зажать мяч между верхней поверхности стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.						П Р	Р О С
6.3	Зажимы туловищем	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч под поясницей. Переходя в упор на предплечье, лежа на мяче, поворачиваясь на левый бок прогнувшись, зажать мяч между головой и спиной. Довернуть в упор лежа на бедрах прогнувшись.				П Р	Р О С	С *	С *
		И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, мяч на полу под поясницей. 1 – лечь на мяч, руки в стороны. 2 – повернуться на левый бок, левая рука вверх, сгибая правую руку назад, зажать мяч между локтем и спиной.; 3-4 – довернуться в положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной.					П Р	Р О С	С *
		И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, мяч на полу под поясницей. 1 – лечь на мяч, руки в стороны. 2 – повернуться на левый бок, левая рука вверх, сгибая правую руку назад, зажать мяч между локтем и					П Р	Р О	С *



		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мяча на стопах.			П Р	Р О С	С	С	С *
7.3	Баланс мяча туловищем	Баланс мяча на груди.			П Р	Р О С	С	С	С *
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины.			П Р	Р О С	С	С	С *
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Поворот переступанием на 360°.			П Р	Р О С	С	С	С *
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Опуститься в упор стоя на коленях, затем в упор лежа, подняться в обратном направлении действий.			П Р	Р О С	С	С	С *
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мяча на шее.			П Р	Р О С	С	С	С *

### 8 Передачи мяча

8.1	Передачи мяча из руки в руку	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки вперед, передать мяч в правую руку; 7-8 – и.п.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 – опуститься, руки вниз; 5-8 – то же с другой руки.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – сед на пятках с наклоном, передать мяч в левую руку; 3-4 – стойка на коленях, руки в стороны; 5-8 – то же с другой руки.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же с другой руки..	П Р	Р О С						
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 – опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны;	П Р	Р О С	С					

		5-8 – то же, но в другую сторону.									
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку.	П	П Р О	О С С						
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Выкрут наружу в горизонтальной плоскости, выполняя наклон вперед прогнувшись, передача мяча за ногами в левую руку, выкрут внутрь вертикально, наружу горизонтально, мяч в сторону в левой руке.		П Р	О С С	С	С	С			
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, выполнить передачу из правой руки в левую. Руки переводить вверх ч/з стороны дугами наружу. После передачи вернуться в и.п.			П Р	О С С	С	С			
8.2	Передача из рук в ноги	И.п. – ст. на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – с поворотом направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 – с поворотом туловища налево, ст. на коленях, руки в стороны; 5-6 – с поворотом налево, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке.	П Р	Р О С							
		И.п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4- руки в стороны; 5-6 – взять мяч левой рукой; 7-8 – разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.	П Р	Р О С							
		И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть вперед, мяч положить под колено (зажать); 3-4 – правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 – правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.	П Р	Р О С							
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, перевести мяч через сторону вверх правой рукой, положить мяч между стоп, взять левой рукой, привести в и.п.			П Р	О С С	С	С			
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Перекатить мяч по передней поверхности левого бедра до колена, когда колени будут на одном уровне, перевести левую перед правой, зажать мяч под коленом левой ноги.				П Р	О С С	О С С			
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Передача мяча под коленом в другую ногу на перевороте боком, разгибая левую, бросок, ловля.				П Р	О С С	О С С			
<b>9 Отбивы мяча</b>											
9.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки.	П Р	Р О С							
		То же упражнение в парах.	П Р	Р О С							
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке.. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками.	П Р	Р О С							

	То же в положении стоя.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. Из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Отбив левой рукой мяч в правую руку, сразу отбив об пол в середину правой рукой в левую руку.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля двумя руками.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля одной рукой.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Поочередные отбивы правой, левой руками.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. на правой, левая назад на носок, мяч вперед в правой руке. Два больших отбива (на уровне поясицы), полуприсед, три маленьких отбива, ловля в руку.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об пол, отбив правым плечом об пол, поймать правой рукой.			П Р	Р О С	*	*	*
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об пол, отбив правым локтем об пол, поймать правой рукой.			П Р	Р О С	*	*	
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об пол, отбив кулаком правой руки об пол, поймать правой рукой.		П Р	Р О С	*	*		
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол ладонью, отбив кулаком, локтем.		П Р	Р О С	*	*		
	И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Отбив мяча об пол с движением вперед, прыжок ноги врозь через мяч,		П	Р	С	С		

		ловля.		Р	О	*	*				
		И.п. – ст. мяч сзади, зажат предплечьем. Выпад вправо, резким движением отбивая мяч об пол, ловля мяча в правую ладонь.			П	О	С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед, отбив мяча об пол, перескок с поворотом на 360° через мяч, ловля в ладонь правой руки.				П	О	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Два отбива мяча об пол, выполнить поворот на 180° прогнувшись, отбить тыльной стороной ладони левой руки, продолжая поворот, выполнить три маленьких отбива ( на уровне колена).				П	О	С	С	С	С
		И.п. – ст. на левой, правая назад на носок, мяч справа в левой руке вверху за головой. Отбив мяча об пол, шагом правой назад, согнув левую назад, поворот на 360° на правой, ловля мяча ладонью правой руки.					П	О	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Шагом левой назад, отбив мяча об пол движением назад-к себе. Ловля на грудь в наклоне прогнувшись назад, пережат мяча с груди в руки.					П	О	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Переворот толчком двух согнув ноги, ловля в седе на пятках, зажав мяч между колен.						П	П	П	П
										Р	О
9.2	Отбивы мяча ногами об пол	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами.	П	О	О	С	С				
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в и.п.	П	О	О	С					
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Отбив мяча об пол, отбив мяча об пол голенью ноги. Ловля.		П	О	О	С	С			
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Отбив мяча об пол, поочередный отбив мяча правым левым коленом об пол. Ловля в руку.		П	О	С	С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Спустить мяч с ладони в отбив, отбив мяча пальцами стопы согнутой правой ноги. Ловля рукой.			П	О	С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке за спиной слева. Отбив мяча об пол, отбив мяча стопой правой ноги, согнутой сзади влево. Ловля правой рукой.		П	О	О	С	С	С	С	С
		И.п. – сед ноги врозь, мяч зажат между коленями, подъем разгибом «подкатка» в ст. на коленях, в момент сгибания ног назад, отбив мяча об пол. Ловля в руку.				П	О	О	С	С	С
		И.п. – ст. мяч зажат между стопами. Переворот толчком двумя прямыми ногами, отбив мяча об пол, сед на пятках. Ловля.					С	С	С	С	С
9.3	Отбивы мяча от руки	И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки.	П								
		И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска 3 поочередных отбива тыльной стороны ладони правой, левой руки.		П	Р	С					
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска отбив предплечьем левой руки, ладонь вниз.			П	Р	О	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска 3 поочередных отбива предплечьем левой, правой руки, ладонь вниз.		П	Р	О					

9.4	Отбивы мяча от разных частей туловища, головы, ног	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол ладонью, грудной клеткой, ловля.		П Р	Р О С	С *	С *				
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Сгибая руку, отбив мяча об правое плечо.			П Р	О С	С	С	С	С	*
		И.п. – ст., мяч в правой руке вперед. Сгибая руку, отбив мяча об лоб.		П Р	О С	С	С	С	С	С	*
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Бросок назад, отбив тазом вперед-вверх. Ловля в ладонь.									
		И.п. – ст, мяч сверху, отпуская мяч, отбив головой, ловля в руку.			П Р	О С	С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, ловля правой рукой.				П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, отбив мяча предплечьем правой руки, ловля правой ладонью.					П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, отбив мяча плечом правой руки, ловля правой ладонью.					П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча грудной клеткой, ловля в ладонь правой руки.				П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, наклоняя голову, отбив мяча верхней части спины, ловля в ладонь правой руки.					П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча локтем правой руки, ловля ладонью правой руки.				П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. С небольшого броска, отбив мяча коленом правой ноги, ловля левой рукой.					П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После 3-х поочередных отбивов мяча правой, левой, правой руками отбив мяча правым коленом, ловля левой рукой.					П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу, в правой руке. Бросок вверх, отбив мяча нижней поверхности предплечий поднятых вверх, ладонью вверх.					П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке. Мах правой в сторону, отпуская мяч, отбить пальцами стопы вверх-влево, ловля левой рукой.					П Р	О С	С	С	С
И.п. – ст. мяч внизу, в правой руке. Бросок вверх, отбив мяча локтем правой руки на прыжке со сменой согнутых ног вперед (козлик») с поворотом на 360°. Ловля.					П Р	О С	С	С	С		
И.п. – сед на пятках, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, начать выполнять кувырок вперед, отбив мяча голеностопом. Ловля рукой в ст. на коленях.			П Р	О С	С	С	С	С	С		
<b>10 Перекаты мяча</b>											
10.1	Перекаты мяча по полу	И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.	П Р	Р О С							
		И.п. – сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.	П Р	Р О С							

		И.п. – сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.	П Р	Р О С						
		И.п. – сед, левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, перекаат по полу вокруг ног в левую руку.	П Р	Р О С						
		И.п. – присед, руки вниз, мяч в правой. Перекаат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч левой рукой, вернуться в и.п.	П Р	Р О С	С					
		И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке внизу, левая рука в сторону. Перекаат мяча по полу влево, перенося тяжесть тела влево, поймать левой рукой.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть скрестно через мяч. Выполнить несколько шагов. Присесть, взять мяч.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. мяч на полу справа. Наклоняясь перекаатить мяч по полу вокруг прямых ног.	П Р	Р О С						
		И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Три маленьких перекаата по полу из правой руки в левую руку и т.д.	П	П Р О	О С	О С				
		То же выполнять на горизонтальных равновесиях.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		И.п. – лежа на спине на мяче, согнув ноги, согнув руки в упор. Выпрямяясь в положение упор стоя прогнувшись, перекаат мяча головой вперед, выпрямиться, взять мяч.			П Р	О С	О С	С	С	С
10.2	Перекааты по полу на вращательных полуакробатических элементах	И.п. – сед, мяч в правой руке на полу. Перекаат назад по полу. Выполнить перекаат назад через плечо. Взять мяч.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		То же выполнять на кувырке назад (и на профилирующих движениях), перевороте назад. Из разных исходных положений		П Р	О С	О С	С	С	С	
		То же выполнить подъем разгибом в ст. на коленях, ст. Поднимаясь взять мяч.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		Перекааты по полу движением вперед, на акробатических элементах движением вперед (кувырок, переворот и на профилирующих движениях)		П Р	О С	О С	С	С	С	
		И.п. – выпад, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Перекаат по полу из правой руки в левую руку на поворотах «Penhe, Penhe в кольцо»					С	С	С	
		И.п. – полуприсед, правая вперед, руки вверх, мяч на тыльной стороне ладоней. Перекаат по рукам на спину, кувырок вперед, в седе согнув ноги, мяч под ногами.					С	С	С	С
		И.п. - ст. на левом колене, мяч зажат между бедром и животом, на перевороте вперед перекаат на грудь.					С	С	С	С



									*	*		
10.3	Перекаты по ногам и туловищу	И.п. - упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекачать мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.	П									
		И.п. – сед, мяч у туловища. Перекат мяча до ступней. Разгибая стопы, обратный перекач в и.п.		П	Р	О	С					
		И.п. - лежа на спине согнув ноги, мяч около стопы. Перекач до колен и обратно (без помощи рук)			П	Р	О	С	С	С		
		И.п. – лежа на спине, мяч у стоп. Поднимая ноги на 45°, перекач мяча до туловища, взять руками. Сразу перекач к стопе, опуская ноги.		П	Р	О	С					
		И.п. – лежа на спине, мяч сверху. Перекач по рукам к стопе и обратно в и.п.			П	Р	О	С	С	С		*
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу, перекач до колен, одновременно сгибая ноги, и обратно в и.п.			П	Р	О	С	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекач мяча до стоп. Согнуть ноги, взять мяч.			П	Р	О	С	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекач мяч до колен (стопы), одновременно поднимая ноги, перекач в и.п.				П	Р	О	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекач мяча до поясницы, перекач обратно в руки.				П	Р	О	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекач мяча до колен, согнуть ноги, взять мяч правой рукой.				П	Р	О	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, руки сверху. Сгибая ноги, перекач мяча по телу, рукам в ладонь.				П	Р	О	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекач мяча по рукам к стопе и обратно в и.п.				П	Р	О	С	С		
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, согнув руки. Перекач мяча до лопаток. Зажать мяч локтями, продолжая выполнять перекач по спине в руки, подняться волной в ст. на коленях мяч вверх.					П	Р	О	С		
		И.п. – ст. на груди, мяч зажат между стопой, перекач мяча по ногам и туловищу вниз.			П	Р	О	С	С	С		*
		И.п. – сед, мяч зажат между стопами. Перекач назад через плечо, в стойке на груди выполнить перекач мяча по ногам и туловищу вниз.				П	Р	О	С	С		*
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекач мяча до голени, сгибая ноги, маленький бросок, ловля на тыльную сторону ладоней.					П	Р	О	С		
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь и сгибаясь, перекач мяча в колени.					П	Р	О	С		
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь, опускаясь в положение упор лежа сзади, согнув ноги, перекач мяч в колени.							П	Р	О	С
		И.п. – лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат под правым коленом, руки вверх. Разгибая ногу, сделать перекач по ноге, рукам в ладони.				П	Р	О	С	С		
		И.п. – сед на левом бедре, упор левой рукой, правая в сторону на носок, мяч на правом колене сбоку. Поднимая ногу, перекач по правой стороне бедра правой, наклоняясь влево, продолжить перекач по							П	Р	О	С

		боковой поверхности тела, продолжить перекат по руке в ладонь.											
		И.п. – лежа на правом боку, упор на предплечье правой руки, левая вверх на 45°, мяч у колена левой ноги. Перекат по ноге на спину, на живот во время поворота (переката) на 360° влево.									П Р	О С	
10.4	Перекаты по рукам и туловищу	И.п. – руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекачать мяч до груди, раскрыть руки в стороны, поймать мяч на тыльной стороне кистей после удара его о пол. Разучивать в положении сед ноги врозь, затем стоя.	П	Р О С									
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперед, перекат мяча в и.п.	П Р	О С									
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекачать его обратно на ладони.		П Р	О С	С *	С *	С *					
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, баланс на груди, отвести руки назад, переводя руки вперед, перекат мяча в и.п.		П Р	О С	С							
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, баланс на груди, круговое движение руками назад-вперед, перекат мяча с груди в ладони.		П Р	О С	С	С	С *					
		И.п. – то же. Выполнить упр. 4.5 с небольшого предварительного броска вверх.		П	Р О С	С *	С *	С *	С *				
		Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.		П Р	О С								
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке, ладонями вверх. Перекаты мяча с ладони на ладонь.					П Р	Р О С	С *	С *			
		И.п. – круглый полуприсед, мяч за шейей, локти вверх. Перекат мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу.	П Р	Р О С	С *	С *	С *	С *	С *	С *			
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам и спине.	П Р	О С	С *	С *	С *	С *	С *	С *			
		И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Перекат по спине и рукам.			П Р	О С	С *	С *	С *				
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот вперед, перекачать мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе.						П Р	О С	С *			
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот назад, перекачать мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе.						П Р	О С	С *			
		И.п. – ст. на коленях, мячверху. Перекат мяча за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.					П Р	О С	С *	С *			
		И.п. – ст. на коленях, мячверху, на тыльной стороне ладони. Перекат мяч по рукам, по спине. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.						П Р	Р О С	С *			
		И.п. – ст. мяч вперед. Перекат мяча от живота к плечу, по спине. Переводя руки через низ назад, ловля мяча за спиной внизу. Обратный перекат по спине, через плечо, по рукам в ладони.						П Р	О С	С *	С *		
		И.п. – ст. на коленях, правая вперед, мяч к груди. Наклон назад, перекат мяча с груди по рукам в					П	О	С	С	С		

	ладони.			Р	С	*	*	*
	И.п. – лежа на бедрах, мяч к груди. Наклон назад, пережат мяча с груди по рукам в ладони.			П Р	О С	С *	С *	С *
	И.п. – сед на пятках, мяч к груди. Подъем разгибом в ст. на подъемах, пережат с груди по рукам в ладонь.					П Р	О С	С *
	И.п. – ст. ноги врозь, мяч в правой руке у правого бедра. Выполнить пережат по боковой поверхности туловища, наклоняясь влево, продолжить пережат по руке в ладонь, поднимая ее вверх.					П Р	О С	С *
	И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Шагом левой в сторону на носок, мяч на левое бедро, левая рука вверх. Поворачиваясь вправо, поднимая правую руку вверх, пережат по спине и рукам.						П Р	Р О С
	И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Бросок мяча под правым коленом, ловля на спине в баланс или руки сзади-вверх в замок. Выполнить пережат со спины по рукам в ладонь.					П Р	О С	С *
	И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Бросок мяча под правым коленом, ловля на спине в баланс. После баланса на спине выполнить пережат мяча по левой руке, в ладонь (пронация руки ладонью вверх, рука в сторону).					П Р	О С	С *
	И.п. - ст. ноги врозь, мяч у живота. На обратной волне выполнить пережат мяча по груди, рукам в ладони.				П Р	О С	С *	С *
	И.п. – ст. ноги врозь, мяч сверху. Пережатить мяч по рукам на живот, зажать мяч между бедрами. Выполняется на перевороте назад ч/з предплечье в упор лежа на бедрах.					П Р	О С	С *
	И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. На перевороте боком со сменой ног, разгибая левую, пережат мяча по спине и рукам вверх.					П Р	О С	С *
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Пережат мяча по руке до груди.		П Р	О С	С *			
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Пережат мяча по руке до груди. Когда мяч подходит к запястью левой руки, начинать выполнять скрестный поворот вправо прогнувшись, соединить руки сверху.			П Р	Р С	С *	С *	С *
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Пережат мяча по рукам и груди. В начале пережата образовать «горку»; чтобы поймать мяч, приподнять руку.			П Р	О С	С *	С *	С *
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Пережат мяча по руке и плечу. Взять мяч за спиной левой рукой.		П Р	О С	С *			
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Пережат мяча по рукам и плечам.			П Р	О С	С *	С *	С *
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, ладонью вверх-назад. Пережат мяча по правой руке до лопаток, поворачиваясь влево, переводя руки вверх, выполнить пережат мяча по рукам вверх в ладони.				П Р	О С	С *	С *
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, ладонью вверх-назад. Пережат мяча по правой руке до лопаток, поворачиваясь влево, продолжить пережат по спине на живот в колени.						П Р	О С
	И.п. – ст. мяч сверху в правой руке. Пережатить мяч до плеча катом вниз, поймать левой рукой, переводя правую руку движением назад-вниз, пережат мяча в ладонь по правой руке.			П Р	О С	С *	С *	С *
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Пережат мяча с поворотом из одной руки в две. Приподнять руку, скатить мяч до плеча, развернуться и скатить мяч по двум рукам по ходу пережата.			П Р	О С	С *	С *	С *
	После предварительного вращения мяча на пальце, сгибая руку, мяч к груди, выполнить пережат по						П О	С

		другой руке.							Р	С	*
		То же. После переката выполнить восьмерку мячом круговым движением назад.							П Р	О С	С *
		То же. На восьмерке уйти на пол на вращательное движение (перекат, или проходя через мост и т.д.).							П Р	О С	С *
		И.п. – ст. мячверху в правой руке. Перекат по груди в левую руку (по диагонали).			П Р	О С	С *	С *	С *	С *	С *
		И.п. – ст. мячверху в правой руке. Перекат по спине в левую руку (по диагонали).			П Р	О С	С *	С *	С *	С *	С *
		И.п. – ст. ноги врозь. Мячверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья и обратно в ладонь.							П Р	О С	С *
		И.п. – ст. ноги врозь. Мячверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья, продолжая перекачивать мяч в ладонь, вывести мяч вперед выкрутом внутрь в вертикальной плоскости.							П Р	О С	С *
		То же. С поворотом на 180°.							П Р	О С	С *
		И.п. – ст. ноги врозь, согнув руки вверх скрестно, ладонями вверх. Мяч в правой руке. Перекат мяча по предплечью из одной ладони в другую.							П Р	О С	С *
		И.п. – ст. на левой, правая в сторону на носок, согнув правую руку вверх, ладонью вверх-наружу. Перекат мяча до предплечья, затем продолжить перекат по рукам и спине в левую руку.							П Р	О С	С *
		И.п. – ст. на левой, правая в сторону на носок, согнув правую руку вверх, ладонью вверх-наружу. Перекат мяча до предплечья, затем продолжить перекат по рукам и спине до левого локтя и сделать маленький бросок, ловля левой рукой.							П Р	О С	С *
<b>11 Бросок и ловля мяча</b>											
11.1	Бросок и ловля мяча руками	И.п. – ст. мяч вперед. Бросок, отбив от пола, ловля в две ладони.			П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч вперед. Бросок двумя руками вверх, ловля в одну руку.			П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.			П Р	О С	С				
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю на тыльную сторону ладоней.			П Р	О С	О С	С	С	С	*
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю за головой ладонью, сгибая руку локтем вверх.					П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю за спиной, руки внизу в замок.						П Р	О С	О С	С
		То же. Ловля за спиной на «винте».							П Р	О С	С
		То же. Ловля за спиной на обратном винте (поворот).									П Р
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу.			П Р	О С	О С	С	С	С	С

	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу. Перекат мяча по правой руке в ладонь (меняя местами руки)							П Р	О С	О С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля мяча слева, правая рука за спиной, левая рука слева.			П Р	О С	О С			С	С *
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок.			П Р	О С	О С			С	С *
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок. Перекат мяча по спине, взять мяч внизу.			П Р	О С	О С			С	С *
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями вверх в замок.				П Р	О С			О С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями в стороны на «винте».	П	П Р О	О С	О С					
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (согнув руки, правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.			П Р	О С	О С			С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.				П Р	О С			О С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля. Зажать мяч между предплечьем и правым боком.				П Р	О С			О С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля, правая рука вверх. Зажать мяч между предплечьем и правой стороны головы.				П Р	О С			О С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля согнув руки вперед, согнув кисти, мяч зажат между предплечьем.		П Р	Р О	О С	О С			С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в переворот боком на предплечье (согнув руки вперед, согнув кисти), мяч зажат между предплечьем.			П Р	О С	О С			С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Отбив мяча об пол. С поворотом спиной к мячу, ловля движением сверху двумя руками в «замок».				П Р	О С			О С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Наклон прогнувшись, мах назад, руки вверх-сзади в «замок». Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем.					П Р			О С	О С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем на «винте».								П Р	О С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по рукам с тыльной стороны ладоней на спину.				П Р	О С			О С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат (по руке, ч/з гр. клетку, по другой руке в ладонь).					П Р			О С	О С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат по рукам и плечам.					П Р			О С	О С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на тыльную сторону ладоней, перекат по рукам и спине, переворот вперед в сед на пятку левой, согнув праву вперед, мяч на полу между ног.					П Р			О С	О С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по руки и спине в другую руку.					П			О	О

							Р	С	С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в пережат по рукам и спине в другую руку на «винте»							П Р	О С
	И.п. – сед на левом бедре, правая вперед, мяч вперед в правой руке. Бросок мяча вверх. Ложась на спину, руки вверх в замок, ловля мяча на полу, запястьем.						П Р	О С	О С
	И.п. – сед на левом бедре, правая вперед, мяч вперед в правой руке. Бросок мяча вверх. Ложась на спину, руки вверх в замок, ловля мяча на полу, запястьем на кувырке назад.						П Р	О С	О С
	И.п. – лежа на правом боку в упоре на правое предплечье, согнув левую вперед, мяч в левой руке. Бросок, ловля мяча согнутой рукой предплечьем на полу, зажать мяч между рукой и спиной.						П Р	О С	О С
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в две руки в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног.		П Р	О С	О С		С		
	И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног.			П Р	О С	О С	С		
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Кувырок вперед в сед ноги врозь.			П Р	О С	О С	С		
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх. Кувырок вперед в сед ноги врозь.				П Р	О С	О С	С *	
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх, перевод в сед на пятках, переводя ноги через продольный шпагат. Ловля – мяч зажат между коленями.					П Р	О С	О С	
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, отбив об пол, ловля в одну руку.	П Р							
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.	П Р	О С	С					
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок из правой руки над головой в левую руку.			П Р	О С	С	С	С	
	И.п. – ст, руки вперед, мяч в правой руке. Обводной бросок правой рукой под левую руку, ловля левой рукой.			П Р	О С	С	С	С	
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок мяча за спину влево, ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С	
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под плечо правой руки движением назад (сгибая руку), ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С	
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок движением назад (прямой рукой) вверх, ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С	
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под левую ногу, согнув коленом вперед. Ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С	
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под правую ногу. Ловля ладонью правой руки.				П Р	О С	С	С	
	И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. Бросок под ногу на «винте», ловля рукой.					П Р	О С	С	
	И.п. – ст. мяч внизу. Бросок вверх, ловля за спиной.					П Р	О С	С	С

		И.п. – ст. мяч внизу за спиной, бросок вверх, ловля впереди на тыльную сторону ладоней.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.			П Р	О С	С	С	С *
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в повороте вперед ч/з продольный шпагат, толчком двумя в сед на пятках, мяч зажат между коленями.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч перед собой, правая ладонь сверху мяча, вниз; левая ладонь снизу, вниз. Отводя локти в стороны, перекачивая мяч между ладонями, бросок с левой ладони вверх.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч за головой. Бросок вверх, ловля.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Бросок, выкрут ладони внутрь, ловля в ладонь. Обратный бросок в и.п.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке на ладони (выкрут ладони внутрь). Бросок влево над головой, в левую ладонь в таком же положении.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой. Выкрут кисти внутрь и бросок вверх, скрестный поворот на 360°. Ловля.					П Р	О С	С
11.2	Бросок мяча руками и ловля ногами	И.п. – сед согнув ноги (или ст.), мяч в правой руке внизу. Бросок. Ловля в седе согнув ноги, мяч на полу под ногами.			П Р	О С	О С	С	С *
		И.п.- ст. мяч вперед в правой руке. Бросок. Ловля, согнув правую назад, мяч зажат между голенью и бедром.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на коленях, мяч сверху. Перекат мяч за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч сверху. Перекат мяч за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой. Выполнять без переката.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх. Ловля за спиной, мяч зажат голенью.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках, в кувырке вперед.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить поворот вперед ч/з перекачивание вперед на грудь, в ст. на коленях, ловля мяча на полу, зажав между голенью двух ног.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить поворот вперед толчком двумя. Проходя ч/з положение ст. на руках отводя и сгибая ноги, движением, ловля мяча под коленями. Прийти в положение сед на пятках.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голенистопами.			П Р	О С	О С	С	С *
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Ловля мяча после броска, наскоком прямых ног на мяч.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После ловли бросок сзади вверх, ловля в одну руку.					П	О	О

									Р	С	С	
		И.п. – ст. мяч сзади. Отпустить мяч. Отводя пятки, ловля мяча стопами.					П	О	О	С	С	
		И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами на полу.					П	О	О	С	С	
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в седе углом.				П	О	О	С			
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в ст. на лопатках. То же из положения стоя.					П	О	О	С		
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке вперед. Бросок вверх, кувырок назад. Ловля между голенью, в сед на пятках.					П	О	О	С	*	
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в стойке на руках, мяч зажат между голеностопом (голенью).							П	О	О	
		И.п. – ст. (или ст. на коленях), мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Перекат в ст. на груди. Ловля, мяч зажат между стопами/голенью.							П	О	О	
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля под бедром в упоре лежа.							П	О	О	
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля в упоре лежа, мяч зажат между голенью.							П	О	О	
11.3	Ловля мяча туловищем и другими частями тела	И.п. – сед (ст.), мяч вперед в правой руке. Бросок вверх. Ловля, мяч зажат между животом и бедром, кувырок назад.				П	О	С	С	С	С	*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля между спиной и ногой («в натяжке» с помощью рук).								П	О	
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяч между затылком и спиной в упоре на предплечьях прогнувшись «мексиканка» движением вперед.							П	О	С	
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяча между затылком и спиной на повороте вперед через предплечье, прийти в сед на пятках, мяч сзади-внизу.							П	О	С	
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяча между затылком и спиной на повороте назад.								П	О	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля на спину, сверху зажать мяч ногой на перевороте вперед.								П	О	
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке внизу. Бросок. Ловля лежа на мяче, мяч зажат между спиной и предплечьем.							П	О	С	
11.4	Бросок мяча ногами	И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.				П	Р	С				
		И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами, правая сверху, левая снизу. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.				П	Р	С				
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенью и бедром. Переноса тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.				П	Р	С				
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенью и бедром. Переноса тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги на кувырке вперед, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.					П	Р	С			
		И.п. – ст. на правом колене, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой.					П	О	С	С	С	



		Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			Р	С				
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П Р	О С	С	С	С	
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, кувырок вперед, бросок вверх. Ловля рукой.		П	П Р	О С	С	С	С	
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх на «винте». Ловля рукой.					П Р	О С	С	
		И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.				П Р	О С	С	С	
		И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх на «козлик» с поворотом на 360°. Ловля ладонью руки.					П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч на полу. Шагом левой перед мячом вперед, зажать мяч между стоп, правая сзади. Стибая правую, прокатывая мяч по левой ноге вверх, толчком левой прыжок вверх. В момент безопорного положения мяча в воздухе, левой ногой бросить мяч вправо-вверх. Ловля.					П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу-сзади. На перевороте вперед бросок мяча голеностопом маховой ноги.					П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке у правого бедра. Перекат мяча по ноге в сторону во время маха правой в сторону, бросок голеностопом. Ловля.			П Р	О С	О С	С	С	*
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной. Мах назад, одновременно перекат по ноге к стопе, бросок стопой. Ловля.				П Р	О С	О С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекал по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой.					П Р	О С	О С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекал по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой на «винте».						П Р	О С	

## БУЛАВЫ

### 1 Вращательные движения

1.1	Покачивание булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в свободном хвате ладонью вниз (булава удерживается за головку согнутым средним пальцем и подушечкой большого пальца). Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости вправо-влево, активно работая кистью.	П Р	Р О С						
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в свободном хвате ладонью вниз. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.	П Р	Р О С						
		И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавой в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.	П Р	Р О С						
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким	П Р	Р О С						

		хватом.									
		И.п. – стойка, булава в сторону. Булава держится в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.	П Р	Р О С							
		И.п. – стойка, булав в стороны. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.	П Р	Р О С							
		И.п. – стойка, булава вверх. Булава держится в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.	П Р	Р О С							
		И.п. – стойка, булав в вверх. Булавы держатся в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.	П Р	Р О С							
1.2	Вращательные движения булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой под рукой в горизонтальной плоскости. Булава держится свободным хватом. Вращение делать вправо, затем влево.		П Р	Р О	С	С				
		И.п. – стойка, булав в вперед. Вращение булавами под рукой в горизонтальной плоскости. Булавы держатся свободным хватом. Вращение делать вправо, затем влево.		П Р	Р О С	С	С				
		И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой над рукой в горизонтальной плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булаву в свободный хват между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом. Вращение делать вправо, затем влево.		П Р	Р О С	С	С *				
		И.п. – стойка, булав в вперед. Вращение булавами над руками в горизонтальной плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом. Вращение делать вправо, затем влево.		П Р	Р О С	С	С *				
		И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой назад в боковой плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах вверх, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.	П Р	Р О С	С	С *					
		И.п. – стойка, булав в вперед. Вращение булавами назад в боковой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.	П Р	Р О С	С	С *					
		И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой вперед в боковой плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах вниз, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.	П Р	Р О С	С	С *					
		И.п. – стойка, булав в вперед.	П	Р	С	С					

		Булавы держатся жестким хватом. Вращение булавами вперед в боковой плоскости. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.	Р	О		*			
		И.п. – стойка, булава в сторону. Вращение булавой в лицевой плоскости «перед рукой». Булава держится жестким хватом ладонью вниз. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булаву вниз, перехватить булаву в свободный хват (большой и указательный пальцы свободны, а головка булавы прижимается к ладони остальными тремя пальцами, булава проходит с внутренней стороны руки «внутренний круг»). Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С *		
		И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С *		
		И.п. – стойка, булава в сторону. Вращение булавой в лицевой плоскости «за рукой». Булава держится жестким хватом, кисть повернута ладонью вверх. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булаву вниз, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх (булава свободно держится между большим пальцем и ладонью, булава проходит с наружной стороны руки, кисть поворачивается наружу). Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С *		
		И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С *		
1.3	Вертушки	И.п. – стойка, булава вперед. Вертушка булавы на открытой ладони. Держать булаву в жестком хвате за переход тела в шейку. Сделать замах кистью и раскрыть ладонь. Булава должна сделать свободное вращение на ладони			П Р	Р О С	С	С *	
1.4	Обкрутки	И.п. – стойка, булава вперед. Обкрутка булавы вокруг кисти. Держать булаву горизонтально жестким хватом сверху за шейку телом влево, головкой вправо. Повернуть булаву, меняя положение головкой вправо, телом влево и окажется на наружном ребре ладони, перехватить ее снизу, заканчивая круг.			П Р	Р О С	С	С *	
		И.п.- стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке.				П Р	Р О С	С	С *
		И.п.- стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы на два оборота. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке дважды.					П Р	Р О С	С

**2 Круги булавами**

2.1	Большие круги булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Большой круг булавой в боковой плоскости. Держать булаву жестким хватом, выполнять круг в плечевом суставе булавой назад и вперед в боковой плоскости.	П Р	Р О С						
		И.п.- стойка, булава в сторону. Большой круг булавой в лицевой плоскости. Держать булаву жестким хватом , Выполнять круг вправо и влево в лицевой плоскости.	П Р	Р О С						
2.2	Средние круги булавами	И.п. – стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости спереди. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения круга, согнуть руку в локтевом суставе. И.п.	П Р	Р О С						
		И.п. стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости сзади. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения согнуть руку в локтевом суставе, кистью «помогаем» булаве сохранить плоскость. И.п.	П Р	Р О С						
2.3	Малые круги булавами	И.п. – стойка, булава в сторону. Малые круги булавой в лицевой плоскости. Малый круг булавой в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади.	П Р	Р О С	С					
		И.п. – стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в лицевой плоскости. Малый круг булавами в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади.	П Р	Р О С	С					
		И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.	П Р	Р О С	С					
		И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.		П Р	Р О С	С				
		И.п – стойка, булавы вперед. Малые круги булавами в боковой плоскости, вперед, назад, разноименные.		П Р	Р О С	С				
<b>3 Восьмерки и мельницы</b>										
3.1	Восходящая восьмерка булавами.	И.п. – стойка, булавы вниз. Держать булавы жестким хватом. Средние круги выполняются последовательно, правая «рука» догоняет левую. 1-2 – на уровне таза правой средний круг спереди, левой сзади; 3-4- на уровне груди левой средний круг спереди, правой сзади; 5-6 – на уровне головы правой средний круг спереди. 7- руки вверх 8- и.п.		П Р	Р О С	С				
3.2	«Мельницы»	И.п. – стойка, булавы вперед. Двухтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг от себя правой булавой слева, затем левой, в том же направлении слева. Правой булавой малый круг к себе справа, затем левой булавой в том же направлении справа.			П Р	Р О С	С			
		И.п. стойка, булавы вперед Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг против часовой правой булавой над рукой. Перевести левую руку над правой в положение скрестно.				П Р	Р О С	С		

		Малый круг левой булавой против часовой над рукой. Малый круг правой булавой по часовой под рукой. Перевести правую руку над левой в положение скрестно. Малый круг левой булавой под рукой.									
		И.п. – стойка, булавы вверх. Мельница в лицевой плоскости над головой. Малый круг правой булавой спереди от левой. Малый круг левой булавой спереди от правой. Малый круг правой булавой сзади от левой. Малый круг левой булавой сзади от правой.					П Р	Р О С	С		
		И.п. – стойка, булавы вперед. Обратная мельница в боковой плоскости. Малый круг правой булавой к себе справа, левая догоняет.левой булавой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки. Правая булава выводится из-под левой. Малый круг левой булавой слева.					П Р	Р О С	С	С	
		И.п.- стойка, булавы вперед. Круговая мельница. Обратная мельница в боковой плоскости с подниманием рук вверх. Переход в мельницу над головой. Двухтактная мельница в боковой плоскости с опусканием рук.						П Р	Р О С	С	
		И.п. – стойка, булавы сбоку справа. Двухтактная мельница в лицевой плоскости сбоку. Правая рука над левой. Малый круг над рукой правой булавой к себе, перевести правую булаву назад. Малый круг левой булавой. Малый круг правой булавой сзади. Круг выполнять в свободном хвате, когда булава удерживается тремя пальцами (кроме большого и указательного) и описывает внутренний круг. Перевести левую булаву вперед. Малый внутренний круг левой булавой.						П Р	Р О С	С	
		И.П. – стойка, булавы вниз. Двухтактная мельница под ногами. Выполняется как обратная с наклоном вниз и «перешагиванием» одной, затем другой ногой над булавами. И.п.						П Р	Р О С	С	
		И.п. – стойка, булавы вперед. Трехтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестно на левой. Малый круг к себе (толкаем булаву вниз) правой булавой слева, затем левой, в том же направлении слева. Меняем руки местами.левой булавой под правой слева малый круг к себе. Малый круг к себе (толкаем булаву вниз) левой булавой справа, затем правой, в том же направлении справа. Меняем руки местами. Правой булавой под левой слева малый круг к себе.							П Р	Р О С	
<b>4 «Улитки» и «бабочки»</b>											
4.1	«Улитки» вперед	И.п.-стойка, булава вперед. «Улитка» булавой вперед. Держать булаву жестким хватом. Кладем булаву при помощи указательного пальца на предплечье («на себя»), Согнуть руку в локтевом суставе, средний круг, и не прерывая движения выводим булаву вперед. И.п.					П Р	Р О С	С	С *	
		И.п. – стойка, булава в сторону. «Улитка» булавой вперед. Держать булаву жестким хватом. Кладем булаву при помощи указательного пальца на предплечье («на себя»), Согнуть руку в локтевом суставе, средний круг, и не прерывая движения выводим булаву вперед. И.п.						П Р	Р О С	С	С *
4.2	«Улитки» вниз	И.п. – стойка, булава вверх. «Улитка» булавой вниз. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение и вывести булаву						П Р	Р О С	С	С

		вниз. И.п. – стойка, булава вверх. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение. Переложить булаву на предплечье слева и выполнить еще раз круговое движение. Вывести булаву вниз.						П Р	Р О С	С	С	
4.3	«Бабочки» в лицевой плоскости	И.п. стойка, булавы в стороны. Держать булавы жестким хватом за шейку. Делать малые круги в лицевой плоскости перед рукой, за рукой						П Р	Р О С	С	С *	
<b>5 Перекаты булав</b>												
5.1	Перекаты булав по рукам	И.п.- стойка. Перекат булавы от плеча вперед. Держать булаву за шейку горизонтально у плеча спереди. Начиная перекал, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз вперед, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.						П Р	Р О С	С	С *	
		И.п.- стойка. Перекал булавы от плеча в сторону. Держать булаву за шейку у плеча. Начиная перекал, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз в сторону, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.							П Р	Р О С	С	С *
		И.п.- стойка, булава в сторону. Перекал булавы по руке от кисти до плеча. Булаву держать за шейку правой рукой ближе к телу. Начиная перекал, разжать кисть и приподнять руку вверх. Ловить булаву у плеча левой рукой.							П Р	Р О С	С	С *
5.2	Перекал булавы по двум руками груди	И.п.- стойка, булава в сторону. Булаву держать за шейку. Начиная перекал, разжать кисть, слегка приподнять руку вверх. Булава прокатывается по руке, далее через грудь, и когда доходит до противоположного плеча, продолжает движение по другой руке. Руку слегка опустить давая булаве докатиться до кисти, приподнять руку, поймать булаву.						П Р	Р О С	С	С *	
5.3	Перекал булаву по руке с последующим выбросом	И.п.- стойка, булава вперед. Начинать как перекал булавы от кисти до плеча. Когда булава докатывается до локтевого сустава, сгибаем его, чтобы зажать булаву, и резко разгибаем, выбрасывая булаву.							П Р	Р О С	С *	
5.4	Перекал булавы по ноге	И.п. – сед на полу, булавы в сторону. 1- поднять ногу вверх 2- перекал булавы 3-4- и.п. Булаву держим за головку, кладем булаву близко к голеностопному суставу, отпускаем и катим по прямой ноге.								П Р	Р О С	С
<b>6 Отбивы булав</b>												
6.1	Отбивы булав руками	Отбив булавы ладонью. И. п. – булава в правой руке, жестким хватом за «головку». 1-2 – малый бросок, к себе на один оборот. 3-4 – отбив ладонью, булавы в области «шейки», ловля.							П Р	Р О С	С	С *
6.2	Отбивы булав ногами	Отбив булавы ногой. И. п. – стойка на полупальцах, булава в правой руке. - отбив булавы ногой. Булаву держим за шейку. Нога, согнутая в коленном суставе, резко отбивает булаву, в месте перехода тела в шейку булавы.							П Р	Р О С	С	С *

		Отбив булавы коленом. Отбив совершается в области шейки, ближе к «головке» с одновременным разжатием правой кисти и выпуском булавы.		П Р	Р О С	С				
<b>7 Броски булав</b>										
7.1	Броски булав руками	Маленькие броски булавы с ловлей за тело. И. п. – стойка, булавы вниз - бросок правой (левой) булавы -ловля за тело булавы. Держать булаву за головку. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью.	П Р	Р О С	С	С *				
		Маленькие броски двух булав одной рукой с ловлей за тело двумя руками. И. п. – стойка, две булавы в правой (левой) руке вниз. Держим две булавы в правой руке за головки, одна булава между большим пальцем и указательным, другая между указательным и средним (так же можно держать между указательным и средним и средним и безымянным). Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью.		П Р	Р О С	С	С *			
		Маленькие броски булав с ловлей за головку. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз. - бросок правой (левой) булавы - ловля за головку булавы. Бросок выполнять с двух рук. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью. Ловим за маленький шарик. Следить, чтобы булава в воздухе сделала один оборот.		П Р	Р О С	С	С *			
		Маленький бросок двух булав, двумя руками. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз. - бросок двух булав - ловля за головки булавы. Булавы держать в правой (левой) руке. Следить, чтобы булавы в воздухе не разлетались. Ловить за головку булавы.			П Р	Р О С	С	С *		
		Бросок булавы хватом за шейку. И. п. – стойка, одна булава вниз, другая перед собой, хватом булавы за шейку. - бросок булавы вверх - ловля за головку булавы. Бросок выполнять с двух рук. Булаву держим за переход тела в шейку, на согнутой руке. Во время броска руку выпрямить резко вверх и раскрыть кисть.			П Р	Р О С	С	С *		
		Бросок булавы разгибанием локтевого сустава. Булава зажата в локтевом суставе. Небольшой замах рукой и резкий выброс булавы вверх. Рука выпрямляется вперед-вверх. Стараться ловить за головку булавы.			П Р	Р О С	С	С *		
		Малые броски булав. -малый бросок одной рукой. - малый бросок двумя руками. Начиная бросок, нажать указательным пальцем на шейку булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив ее к себе.			П Р	Р О С	С	С *		

	Разнонаправленный бросок двумя булавами. Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав с вращением в противоположных направлениях.				П Р	Р О С	С	С *
	Бросок двух булав одной рукой. Хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон. Для начала броска отвести руку с булавами назад, совершая небольшой замах, затем вывести вперед, кисть на себя, бросок с закручиванием булав на себя.					П Р	Р О С	С
	Жонглирование. И. п. – стойка, булавы сложены в правой руке параллельно, одна чуть заходит на другую. 1- бросок одной булав; 2- бросок другой булав; 3- ловля и бросок первой булав; 4- и т.д. Бросок одной булав, следом бросок другой булав, ловля первой булав почти с моментальным выбросом, ловля булав с таким же быстрым выбросом и ловлей следую шей булав.					П Р	Р О С	С
	Большие броски булав: - большой бросок одной рукой; - большой бросок одной рукой двух булав. Начинаются большие броски с отведением руки назад (замах), затем прямая рука выводится вперед, на уровне глаз опустив булав, совершается бросок. Ловить булав, провожая ее рукой вниз.				П Р	Р О С	С	С *
	Большой бросок одной булав под плечо. Начинать броско с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад как можно дальше и, слегка наклоняя тело вперед, отпустить булав – бросок под одноименное плечо.					П Р	Р О С	С
	Большой бросок двух булав под плечо. Так же как и в большом броске одной булав, но хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон.						П Р	Р О С
	Большой разнонаправленный бросок. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз. 1-2. одновременный бросок одной булав вверх, другой под одноименное плечо. 3-4. ловля обеих булав. Бросок начинается с одновременного выведения одной руки вперед (замах), другой – отведения назад (замах), затем одновременной отведение одной руки назад с выбросом булав под плечо, другой – выведение вперед с выбросом булав вперед-вверх, затем ловля.						П Р	Р О С
	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой. И. п. – булавы сложены скрестно в одной руке, жесткий хват у края булав. 1-2. Большой бросок булав. 3-4. поочередная ловля булав. Бросок начинается с отведения руки назад (замах), выведение руки вперед, большой бросок булав. Ловля одной булав, затем другой.						П Р	Р О С
	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой под плечо. Техника выполнения аналогична большому броску двух булав под плечо и разноуровневому броску двух булав одной рукой.						П Р	Р О С
	Бросок булав в горизонтальную вертушку.				П	Р	Р	С



		Жестким хватом за шейку булава располагается в горизонтальной плоскости. Рука с булавой согнута. Бросок начинается с резкого выпрямления руки, выброс булавы с закручиванием ее кистью по часовой стрелке в горизонтальной плоскости.									О С	
		Бросок двух булав в горизонтальную вертушку. Техника выполнения аналогична броску одной булавы в горизонтальную вертушку. Выполнять так же, но двумя булавами в одной руке.									П Р	Р О С
7.2	Бросок булав ногами	Бросок булавы одной ногой. Одна нога вперед, булава располагается на пальцах стопы так, чтобы головка булавы перевешивала тело. В начале броска пальцы стопы на себя, затем, вытянув стопу, совершить бросок булавы.					П	Р			Р О С	С
		Бросок булавы двумя ногами. И. п. – сед, согнув ноги, стопы на полупальцах, булава располагается между стоп головкой вперед. 1-2. Выпрямляя ноги, производится бросок булавы. 3-4. Ловля булавы рукой. Булаву зажать косточками больших пальцев ног в области шейки ближе к головке булавы. Бросок начинается с одновременного выпрямления ног вперед-вверх и натягивания стоп.						П	Р		Р О С	С
<b>8 Ловли булав</b>												
8.1	Ловли булав руками	Ловля булавы за спиной. Ловля начинается с того, что одна рука заводится за спину ближе противоположному плечу, затем разворачивается все тело так, чтобы рука, которая будет ловить булаву, оказалась перпендикулярно к плоскости вращения булавы.					П	Р			Р О С	С
8.2	Ловли булав без помощи рук	Ловля булавы прижатием ее булавой к полу. Прижатие булавы к полу осуществляется скрестным накрытием одной булавы другой.				П	Р			Р О С	С	С *
		Ловля булавы стопой, прижатием ее к полу. Большой бросок булавы. Прижатие булавы к полу осуществляется наступанием на булаву так, чтобы стопа и булава образовали «крест».					П	Р			Р О С	С
<b>ЛЕНТА</b>												
<b>1 Махи лентой</b>												
1.1	Махи в лицевой плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола. 3-4. То же вправо.			П Р	Р О	С					
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах влево-кверху. 3-4. Мах вправо-кверху. Махи кверху выполняются прямой рукой без касания лентой пола. На махе правой рукой влево-кверху в конце движения кисть сгибается в сторону полета ленты, локоть слегка округляется. Мах в обратном направлении следует начинать, когда конец ленты мелькнет у левого плеча.			П	Р О	С					

		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Выпад левой влево, лицевой мах влево-кверху. 3-4. Приставить левую к правой, лицевой мах вправо-кверху. 5-6. Повторить движение счета 1-2 с передачей ленты в левую руку. 7-8. Приставить левую руку к правой, руки в сторону. Повторить упражнения другой рукой и в другую сторону.	П Р	Р О	С				
		Махи на танцевальных шагах. И. п.- руки в стороны, лента в правой руке. Такт 1. Вальсовый шаг влево, лицевой мах лентой влево-книзу. 2. Вальсовый шаг вправо, лицевой мах вправо-книзу. 3. Повторить движение такта 1 с передачей ленты в левую руку. 4. Стойка на носках, руки в стороны.	П Р	Р О	С				
		И. п. – правая рука с лентой влево. 1. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на правую, два шага с левой. 2. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на левую, два шага с правой.		П Р	Р О	С	С *		
1.2	Махи в боковой плоскости	И. п. – рука с лентой сзади. 1-2. Мах лентой вперед-вверх. 3-4. Мах лентой назад-книзу. Лента касается пола, проходя рядом со ступней. Ноги во время махов пружинят. Мах лентой в обратном направлении сверху вниз следует начинать тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами.	П Р	Р О	С	С *			
		Предыдущее упражнение на шагах вперед и назад с передачей ленты за спиной в другую руку.	П Р	Р О	С	С *			
		Махи в боковой плоскости на танцевальных шагах. И. п. – рука с лентой сзади. Такт 1. Вальсовый шаг вперед в правой, мах лентой вперед-вверх. 2. Вальсовый шаг назад с левой, мах лентой назад-книзу. 3-4. Повторить движение тактов 1-2, на такте 4 передать ленту за спиной в другую руку.		П Р	Р О	С			
		И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Мах лентой назад, небольшой прыжок в сторону на правую через ленту. 2. Шаг левой на месте, мах лентой вперед.		П Р	О Р	С			
1.3	Махи в горизонтальной плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. Дугой вперед мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается. Обратное движение вправо выполняется прямой рукой.		П Р	Р О	С			
		Предыдущее упражнение с шагом влево и вправо, свободная нога в сторону на носок.		П Р	Р О	С			
		И. п. – левая рука с лентой вправо. 1. шагом левой в сторону поворот переступая влево на 360°, горизонтальный мах лентой влево. 2. Шаг вправо, горизонтальный мах вправо.		П Р	Р О	С			
1.4	Соединение махов в различных плоскостях	Вальс. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. Такты 1-4. Четыре лицевых маха кверху-влево и вправо. В конце движения правая рука назад-вниз. 5-8. Четыре маха в боковой плоскости справа вперед и назад, в конце движения правая рука в сторону. 9-12. Четыре горизонтальных маха влево и вправо на уровне плеч. 13-15. Три маха в лицевой плоскости книзу-влево и вправо. 16. Передать ленту в левую руку – и. п.		П Р	Р С	С	С *		
<b>2 Круги лентой</b>									
2.1	Круги лентой лицевой плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Большой лицевой круг лентой книзу влево. 2. Мах влево. 3. Лицевой круг книзу-вправо. 4. Мах вправо (то же левой рукой).	П Р	Р О С	С	С *			
		И. п. - руки в стороны, лента в правой руке. 1. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, лицевой круг лентой книзу-влево. 2. Мах влево. 3. Приставить левую к правой, лицевой круг вправо. 4. Мах	П Р	О Р	С *	С *			

		вправо.							
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Приставной шаг левой влево, лицевой круг влево-книзу. 3. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах влево-книзу. Держать. 5-8. То же вправо. Предыдущее упражнение с передачей ленты в другую руку на счете 4.	П Р	О Р	С *	С *			
		На шаге лицевые круги, перешагивая через ленту; скорость шага изменять.		П Р	О Р	С С	*		
		Шагая левой, большой круг лентой, правой перешагнуть через средний круг в том же направлении (вначале выполнять упражнение только лентой).		П Р	О Р	С С	*		
		Небольшие прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед в лицевые круги лентой.		П Р	О Р	С С	*		
		И. п. – правая рука с лентой вверх. 1. Круг лентой влево. 2. Средний круг за головой.							
		И. п. – правая рука с лентой в сторону. Поворот переступая влево на 360°, круг лентой книзу (движение лентой – в лицевой плоскости).		П	Р	Р О	С *		
		Вход козликком с поворотом в каждый круг каждой ногой при выполнении кругов лентой. Лицевые круги лентой делаются кверху и книзу; лента проходит перед носками. При выполнении круга лентой внутрь не следует сгибать локоть.			П Р	О Р	С С	*	*
2.2	Круги в боковой плоскости	И. п. – правая рука с лентой назад. Боковые круги лентой вперед, после второго передать ленту за телом в левую, два боковых круга слева в том же направлении.		П Р	Р О	С С	*		
		И. п. – рука с лентой назад. Во время четырех шагов бега круг лентой вперед, каждый раз за телом передавая ленту в другую руку.		П Р	О С	С С	*		
		И. п. – правая рука с лентой вверх. Боковой круг лентой вперед, перешагивая через нее левой ногой, шаг правой на месте (то же с небольшим прыжком). Выполнение больших боковых кругов требует хорошей подвижности плечевого сустава. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Боковые круги можно сочетать с махом, продолжающим движение круга.			П Р	О С	С С	*	
2.3	Круги в горизонтальной плоскости над головой.	Выполнять влево и вправо с небольшим сгибанием руки в локтевом суставе. При описывании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Горизонтальный круг лентой влево над головой. 2. Мах лентой влево (лента описывает полтора круга). 3-4. То же в обратном направлении.		П Р	О С	С С	*		
		Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.		П Р	О С	С С	*		
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Скрещением правой перед левой поворот на 360° налево на носках, горизонтальный круг лентой влево. 2. Опускаясь на всю стопу, мах лентой влево. Скрещением левой перед правой поворот на 360° направо, горизонтальный круг вправо. 4. Опускаясь на всю стопу, мах вправо. 5-6. Два маха лентой книзу-влево и вправо. 7. Мах влево, передать ленту в			П Р	О С	С С	*	

		левую руку. 8. Руки в стороны. То же другой рукой и в другую сторону.										
		Вальс. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-3. Приставной шаг левой вперед, круг лентой вперед-книзу в боковой плоскости. 4-6. Шагом левой вперед прыжок, правая назад, мах лентой вперед-вверх. 7-9. Приставной шаг правой назад, круг лентой назад-книзу в боковой плоскости справа. 10-12. Шаг правой назад, левая вперед на носок, мах лентой назад-книзу с последующей передачей ее за спиной в левую руку. То же другой рукой и другой ногой. Закончить движение передачей ленты за спиной обратно в правую руку.				П Р	О С	С	С *			
2.4	Круги в горизонтальной плоскости в наклоне за спиной	И.п. – ст. лента в правой руке за спиной. Наклоняясь вперед, согнувшись, снизу-вправо горизонтальный круг лентой.					П Р	О С	С	С *		
<b>3 Змейки лентой</b>												
3.1	Вертикальная змейка по полу в боковой плоскости.	Полька. И. п. – стойка на носках, левая рука в сторону, правая назад-вниз. Лента в правой руке. Такты 1-2. Четыре шага вперед с левой, круг лентой вперед вправо книзу в боковой плоскости впоследствии махом вперед-кверху (шаг на каждую четверть). 3-4. Восемь шагов легкого бега назад, вертикальная змейка по полу. Закончить движение большим махом ленты назад в и. п.				П Р	Р О	С	С *			
3.2	Вертикальная змейка в лицевой плоскости	И. п. – руки влево, правая с лентой. 1-2. Небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо на полу. Змейку продолжать вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед. 3-4. Переносить тяжесть тела на левую ногу, приставить правую, мах лентой над головой влево. Ширина выпада увеличивает продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно.	П Р	О С	С	С *						
		И. п. – правая рука с лентой вперед-книзу. 1-3. Три шага назад с правой, вертикальная змейка по полу. 4. Поворот переступая направо на 180°, продолжая движение змейки (то же упражнение левой рукой, начиная шаги с левой).		П Р	О С	С	С *					
3.3	Вертикальные змейки по воздуху	В выполнении змейки по воздуху большую роль играет положение палочки. Она должна быть все время как бы продолжением руки. При поднимании палочки вертикально вверх лента наматывается на нее. Для овладения вертикальной змейкой по воздуху предлагается повторить все вышеприведенные упражнения, заменив змейку по полу змейкой по воздуху, выполняемую на уровне плеч.	П Р	Р О	С	С *						
3.4	Горизонтальные змейки лентой по полу и по воздуху	Горизонтальная змейка по полу. И. п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Сгибая и разгибая кисть влево и вправо, горизонтальная змейка с продвижением назад на легком беге, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу.	П Р	Р О	С	С *						
		И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху.	П Р	Р О	С	С *						
		И.п. – ст., лента в правой руке вперед. Хват указательным пальцем сверху. Горизонтальная змейка по воздуху.				П Р	О С	С	С *			
		И.п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легкий бег назад, выполняя горизонтальную змейку по полу отведением и приведением кисти влево и вправо.	П Р	Р О	С	С *						
		Шаг через горизонтальную змейку (зубцы шире).		П Р	Р О	С	С *					
3.5	Горизонтальная змейка за головой	Выполняется с продвижением вперед на шагах, на беге, на танцевальных шагах. И. п. – рука с лентой вверх ладонью вверх. Шагая вперед, выполнить горизонтальную змейку отведением и приведением кисти влево и вправо. То же на беге.	П Р	Р О	С	С *						
3.6	Горизонтальная змейка снизу	Выполняется сбоку и перед телом.		П Р	С	С						

	вверх	И. п. – глубокий присед на сомкнутых носках, рука с лентой вниз ладонью назад. 1-2. Выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную стойку перед телом отведением и приведением кисти влево и вправо. Предплечье держать вертикально вниз. 3-4. Поднимая руку с лентой вверх, постепенно перевести предплечье в вертикальное положение вверх, кисть опущена. 5-6. Приседая в и. п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и. п. повторить упражнение несколько раз, не меняя темпа.		Р	О		*		
3.7	Горизонтальная змейка сверху вниз	И. п. – левая рука в сторону, правая с лентой назад. 1-2. Встать на носки, мах лентой вперед-вверх. 3-4. Полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз, сгибая и разгибая кисть влево и вправо. Повторить 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.	П Р	Р О	С	С *			
3.8	Змейка с изменением плоскости	Горизонтальная змейка в лицевой плоскости сверху вниз, затем, не прекращая движение перевести в вертикальную змейку.		П Р	Р О	С	С *		
3.9	Змейки лентой ногами	Змейка выполняется по тому же принципу, что и рукой. Зажать палочку между коленями и в быстром темпе двигать их из стороны в сторону.			П Р	Р О	С	С *	
<b>4 Спирали лентой</b>									
4.1	Вертикальные спирали	И. п. – лента в правой руке впереди. Шагая назад с небольшим наклоном туловища вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через четыре-шесть шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же на легком беге назад.	П Р	Р О	С	С *			
		И.п. правая рука с лентой сзади. Шагая вперед, вертикальная спираль по полу, чередуя вращения лентой внутрь и наружу через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.	П Р	Р О	С	С *			
		Спирали на танцевальных шагах. И. п. – руки влево, лента в правой. 1-4. Четыре вальсовых шага вперед левой, вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. 5-7. Поворот переступанием на носках на 360° направо, вертикальная спираль по воздуху наружу. 8. Мах лентой назад-вправо, передавая ее в левую руку, - и. п.		П Р	Р О	С	С *		
		И.п. – лента в правой руке вперед. Вертикальная спираль вправо. Не смещая руки, выполнить поворот переступанием вправо.				П Р	Р О	С	С *
4.2	Спирали в лицевой плоскости	И. п. – рука влево-книзу, лента в правой. 1-2. Выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо (туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней). 3-4. Приставляя правую ногу к левой, мах лентой над головой влево. Выполнить по 4-6 раз правой и левой рукой.	П Р	Р О	С	С *			
		И. п. – правая рука с лентой влево-книзу, левая в сторону. 1-«и» -3-«и»-шесть шагов легкого бега вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости. 4-«и». приставляя ногу в стойку на носках, мах лентой назад-вправо и, передавая ее в левую руку, принять и. п. то же в другую сторону.	П Р	Р О	С	С *			
		Предыдущее упражнение на шаге галопа в сторону. 1-6. Шесть шагов галопа направо. 7-8. Мах лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т.д.	П Р	Р О	С	С *			
		Повторить упражнения 1, 2, 3, но делая спирали по воздуху	П Р	Р О	С	С *			

4.3	Горизонтальные спирали	И. п. – правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. Горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу. Постепенно поднимая руку несколько выше плеча, предплечье переходит в горизонтальное положение к полу, вращая палочку кистью. Передавая ленту за спиной в левую руку, повторить упражнение левой рукой.		П Р	Р О	С	С *		
		И. п. – стойка на носках, руки в стороны, лента в правой. 1-«и» - 8-«и».горизонтальная спираль лентой наружу, легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали. В конце движения передать ленту в левую руку, продолжая движение спирали по ходу ленты. 9-«и» - 16-«и».легкий бег по дуге влево обходом вокруг спирали.		П Р	Р О	С			
		Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь спирали – «труба» с передачей правой и левой рукой.Палочка направлена вверх. Выполнив минимум три малых круга спирали одинаковых по размеру, палочка входит внутрь кругов. Дойдя до предела, необходимо зафиксировать конечную точку прохода и вынуть палочку из спирали.			П Р	Р О	О С	С *	С *
		Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь («труба») и ее выброс. «Труба с выбросом» выполняется аналогично предыдущей манипуляции. Палочка также проходит вовнутрь спирали и, дойдя до предела, выбрасывается вверх.				П Р	Р О	О С	С *
<b>5 Восьмерки лентой</b>									
5.1	Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	Подготовительные упражнения для рук. 1. И. п. – о. с., руки вперед ладонями вниз, локти слегка согнуты, большие пальцы касаются друг друга: нарисовать руками в воздухе лежащую восьмерку. 1-2. Дугой книзу руки влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуть их в и. п. 3-4. Повторить движение по дуге книзу вправо.		П Р	Р О	О С	С *		
		Предыдущее упражнение, нарисовав одной рукой горизонтальную восьмерку		П Р	Р О	О С	С *		
		Предыдущее упражнение, нарисовав лентой большую горизонтальную восьмерку в лицевой плоскости.		П Р	Р О	О С	С *		
5.2	Средние горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	Выполняются с касанием и по воздуху. Танцевальные Шаги. И. п. – правая рука с лентой вперед, локоть согнут. 1. Вальсовый шаг влево, дугой книзу левый круг восьмерки. 2. Вальсовый шаг вправо, правый круг восьмерки. Туловище слегка наклоняется в сторону движения ленты. Кисть с предплечьем поворачиваются ладонью вверх и вниз.		П Р	Р О	О С	С *		
5.3	Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	И. п. – рука с лентой предплечьем вперед. Четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).		П Р	Р О	О С	С *		
		Предыдущее упражнение на шагах и на беге назад.		П Р	Р О	О С	С *		
5.4	Горизонтальные восьмерки по полу	И. п. – рука с лентой впереди-внизу, палка вниз. Малые и средние восьмерки по полу.		П Р	Р О	О С	С *		
5.5	Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости	И. п. – правая рука с лентой влево. 1-2. Поворачивая правую ладонь наружу, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и. п. 3-4. Дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и. п.		П Р	Р О	О С	С *		
		Предыдущее упражнение на вальсовых шагах назад и вперед. Горизонтальные восьмерки над головой выполняются рукой, обращенной ладонью вверх.		П Р	Р О	О С	С *		
5.6	Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Правая рука по дуге влево-вниз (ладонью наружу). 2. На уровне груди сменить направление движения вниз по дуге вправо (ладонь внутрь). 3. По дуге влево-вверх дорисовать левую половину нижнего круга (ладонь наружу). 4. На уровне груди рукой сменить направление движения вверх по дуге вправо, дорисовывая правую половину верхнего круга (ладонь		П Р	Р О	О С	С *		

		внутри).								
5.7	Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Выполняется аналогичным способом, но радиус движения уменьшается, так как движение выполняется только в лучезапястном суставе.			П Р	Р О	О С	С *		
<b>6 Отбивы палочки ленты</b>										
6.1	Отбивы палочки ленты руками	Отбив палочки ленты ладонью после круга в лицевой (боковой) плоскости. Выполняется в лицевой плоскости перед собой, после небольшой подкрутки палочки.			П Р	Р О	О С	С *		
6.2	Отбивы палочки ленты ногами	Отбив палочки коленом перед собой. Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра.				П Р	Р О	О С	С *	
		Отбив палочки стопой в боковой плоскости. Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра.					П Р	Р О	О С	
<b>7 Вертушки палочкой с лентой</b>										
7.1	Вертушка палочкой вокруг кисти	Вертушка выполняется перед собой, после круга ленты. Затем кисть резко подкручивает палочку, надевая на себя, затем следует захват.					П Р	Р О	О С	
7.2	Вертушка палочкой в боковой плоскости с последующим перехватом за начало ленты	Эта вертушка является подготовительным элементом для броска. Вертушка выполняется вокруг кисти, но поймать ее нужно за начало ленты.					П Р	Р О	О С	
<b>8 Перекаты палочки ленты</b>										
8.1	Перекаты палочки ленты по рукам	Перекат палочки по рукам с ловлей ее за спиной. Перекат выполняется по тыльной стороне рук от кистей по спине до поясницы.						П Р	Р О	О С
		Перекат палочки ленты по рукам сверху вниз за спиной						П Р	Р О	О С
8.2	Перекаты палочки ленты по ногам	Перекат палочки по ноге от стопы до начала бедра. Чтобы палочка катилась нужно положить ее на ногу ближе к ее концу. Перекат должен быть от стопы до начала бедра.						П Р	Р О	О С
<b>9 Броски ленты</b>										
9.1	Броски ленты руками	Бросок ленты из-за головы копьёметательным движением. Бросок выполняется вверх; палку держать, как карандаш, свободным концом вперед на расстоянии 8-10 см от края.						П Р	Р О	О С
		Бросок ленты из-за головы. Правая рука с лентой вверх-назад, конец палки вперед. Бросить ленту вперед-кверху из-за головы, бег вперед, поймать палку, стойка на носках, горизонтальная змейка сверху вниз. Аналогичное упражнение, но поймать ленту в прыжке шагом или касаясь.						П Р	Р О	О С
		Бросок ленты из-за головы в прыжке шагом. Правая рука с лентой вверх. Боковой круг вперед с прыжком шагом на левую, на втором прыжке шагом бросок ленты из-за головы вперед-кверху.						П Р	Р О	О С
		Бросок ленты в сторону. И. п. - правая рука с лентой в сторону. Бросая ленту влево-кверху, бег влево, поймать ленту левой рукой, вертикальная змейка перед телом на выпаде влево. Аналогичное упражнение, но поймать ленту						П Р	Р О	О С

		на прыжке шагом в сторону, вертикальная спираль перед телом.																		
		Бросок ленты вперед-вверх правой (левой) рукой. Бросок выполнять правой (левой) рукой после замаха влево (вправо), при выпуске ленты руку оставить около уха.												П Р	Р О	О С				
		Бросок ленты под плечо: - под противоположное плечо; - под одноименное плечо. Бросок выполнять прямой рукой, проследить, чтобы локоть не сгибался. Руки отвести максимально назад.												П Р	Р О	О С				
		Бросок «эшапе» лентой. - в лицевой плоскости; - в боковой плоскости. «Эшапе» лентой выполнять после большого или бокового круга. Необходимо сделать выбрасывание ленты с подкруткой кистью на себя в момент выпуска палочки.												П Р	Р О	О С				
		Бросок ленты после вертушки. Необходимо сделать вертушку палочкой вокруг кисти в боковой плоскости и, поймав за начало ленты, бросить ее вверх.													П Р	Р О				
		Бросок ленты с большого бокового круга. Бросок выполняется рукой с большого круга в положении руки вперед-вверх.													П Р	Р О	С			
		Возвратный бросок лентой – «бумеранг». Бросок ленты вперед-вверх. Как только палочка касается пола, нужно сразу сделать резкий отмах конца ленты назад, чтобы палочка полетела обратно в руку.													П Р	Р О	С			
9.2	Бросок ленты ногами	Бросок ленты стопой разгибанием ноги вперед. Для осуществления броска необходимо положить ленту карабинчиком на стопу. Бросок выполнить резким разгибанием ноги.													П Р	Р О	С			
		Бросок ленты ногой махом стопы назад. Бросок ленты осуществляется за счет резкого маха ногой назад. Ленту держать правой (левой рукой) за конец палочки, а другой рукой взять за начало ленты, зацепить ее стопой сзади и выполнить резкий бросок ленты ногой.													П Р	Р О	С			
<b>10 Ловля ленты</b>																				
10.1	Ловля ленты руками	Ловля ленты после броска за спиной. Необходимо как можно больше завести руку за спину. При ловле подойти под ленту, чтобы она упала точно в руку.												П Р	Р О	О С				
		Ловля ленты после броска под ногой. Нужно как можно больше высунуть руку из-под ноги и подойти под ленту.													П Р	Р О	С			
10.2	Ловля ленты ногами	Ловля ленты после броска ногой. Как только палочка касается пола необходимо прижать ее стопой.													П Р	Р О	С			
		Ловля ленты ногами сидя на полу. Необходимо зажать палочку любой частью ног.													П Р	Р О	С			
		Ловля ленты с отбивом ногой. Отбив палочки сразу после броска стопой.													П Р	Р О				



								С
<b>СКАКАЛКА</b>								
<b>1 Махи и круги скакалкой</b>								
1.1	Махи и покачивания скакалкой	И.п. – скакалка сложенная в четверо вперед. 1. – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево. 2. – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону. 3. – мах скакалкой влево. 4. – мах скакалкой вправо. Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая и.п. 5-8. – то же в другую сторону.	П Р	Р О С				
		И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-4. – четыре качания скакалки влево и вправо в лицевой плоскости. 5-7. – согнув локоть предплечьем вперед, небольшим вращением руки влево намотать скакалку на предплечье. 8. – держать. 9-12. – слегка вращая предплечьем вправо, размотать скакалку с руки. 13. – мах скакалкой влево. 14. – мах вправо. 15-16. – махом влево передать скакалку в левую руку.	П Р	Р О С				
		И.п. – руки вперед, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону.	П Р	Р О С				
		То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону.	П Р	Р О С				
		И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости	П Р	Р О С				
		И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа, пережат на пятки. Пережат в ст. на носках, «кач» скакалки вперед.	П Р	Р О С				
1.2	Круги скакалкой	Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной двумя руками.	П Р	Р О С				
		Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости.	П Р	Р О С				
		Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках.	П Р	Р О С				
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках.	П Р	Р О				

				С						
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости.	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360°.	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360°.	П Р	Р О С						
		Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.	П Р	Р О С						
		Стоя, скакалка в двух руках внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх.	П Р	Р О С						
		Стоя, концы скакалки в одной руке внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх.	П Р	Р О С						
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку.	П Р	Р О	С					
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Горизонтальные круги сверху вниз.	П Р	Р О	С					
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку. (Горизонтальная восьмерка).	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в двух руках впереди. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед.	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед, закрутить скакалку на левую руку, раскрутить скакалку, большой круг слева-назад, перевод скакалки вправо, закрутить скакалку движением на плечо левой руки, Раскрутить.	П Р	Р О С	С					
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, большой круг слева, движением назад.	П Р	Р О						

		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, закрутить скакалку на левое плечо, движением назад, раскрутить скакалку.	П Р	Р О С	С					
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой круг скакалки снизу-влево, средний круг снизу-влево, малый круг снизу-влево		П Р	Р О С					
<b>2 Перевод скакалки («парус»)</b>										
2.1	Перевод скакалки назад.	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках в лицевой плоскости. 1-4. – Круг правой рукой по дуге вперед-влево, продолжая его за спиной вправо, провести скакалку назад за спину. Закончить движение руки в стороны, локти согнуть, ноги выпрямить.	П Р	Р О С						
2.2	Перевод скакалки вперед	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках, скакалка сзади. 1-4. – полуприсед, круг левой рукой за спиной вправо и, продолжая его перед лицом влево, закончить движение, руки в стороны, локти слегка согнуть, ноги выпрямить, скакалка впереди. Следуя за движением скакалки, слегка прогнуться, затем наклониться вперед и выпрямиться.	П Р	Р О С						
		Выполнить 2.1 и 2.2 – слитно.	П Р	О С	С					
		И.п. – ст. левой, правая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках справа. Поворот скрестно влево, «парус» влево. Перевод скакалки влево.	П Р	О С	С					
<b>3 Закручивание и раскручивание</b>										
3.1	Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку 180°, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., на левой, правая вперед, скакалка сложенная вдвое. Концы скакалки в правой руке. Накрутить скакалку на ногу движением сверху-внутри. Раскрутить обратным движением.								
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На кувырке вперед раскрутить скакалку движением наружу-вправо.		П Р	Р О С	С *				
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На перевороте боком раскрутить скакалку движением наружу-вправо.			П Р	Р О С	С *			
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое с «узлом» вперед. Натянуть скакалку, резким движением отпуская скакалку, поднять правую вперед, закрутить скакалку вокруг ноги.	П Р	Р О С						
3.2	Закручивание и раскручивание развернутой скакалки	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, затем также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в двух руках слева. Правая рука вверх, левая вправо около талии. Выполняя круговые движения в лучезапястном суставе правой руки наружу (вправо), накрутить	П Р	Р О						

		скакалку на туловище. Раскрутить движениями в лучезапястном суставе правой руки влево в и.п.		С						
		Накрутка скакалки на пояс с отпусанием одного конца. Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках вправо, закручивание на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки и сразу подхватывает ее.	П Р	Р О С	С					
<b>4 Восьмерка скакалкой</b>										
4.1	Восьмерка скакалкой в боковой плоскости	Выполнить вращение вперед/ назад в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести ее по диагонали вниз, и снизу вверх.	П Р	Р О С						
4.2	Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Большой круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.	П	П Р О						
		Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.	П Р	О С						
		Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, малый круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу (выполнить лицевой круг вперед и за телом).			П Р	О С	О С	С *	С *	
		Вертикальная восьмерка скакалкой в лицевой плоскости. И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Выполнить вращение внутрь перед рукой, при достижении рукой верхней точки, пронести ее за руку назад- вниз, и снизу вверх.			П Р	О С	О С	С *	С *	
4.3	Восьмерка в горизонтальной плоскости	Восьмерка в горизонтальной плоскости И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево-наружу, Наклоняясь, переведя руку вперед, горизонтальный круг внутрь-вправо.				П Р	О С	О С	С	
		Горизонтальная восьмерка над головой, за спиной. И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой над головой в горизонтальной скорости влево. Перевод руки вперед-заспину, вертикальный круг за спиной наружу вправо.				П Р	О С	О С	С	
<b>5 «Мельница» скакалкой</b>										
5.1	«Мельница» в боковой плоскости	Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги руками в виде восьмерки кистями, переводя кисти с одной стороны на другую. Руки вперед, кисть правой руки лежит на левой, малый круг от себя правой кистью, слева от левой руки, затем малый круг от себя кистью левой руки от правой руки.		П Р	О С	О С	С *	С *	С *	
		«Обратная» мельница в боковой плоскости, руки вперед Малый круг правой кистью к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки, затем правая кисть выводится из-под левой, малый круг правой кистью справа от правой руки.			П Р	О С	О С	С *	С *	
		«Мельница» в боковой плоскости одной рукой Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги кистью одной руки в виде восьмерки, выполняя вращательные движения кистью справа-налево и обратно.				П Р	О С	О С	С *	
		«Мельница» в боковой плоскости с передачей скакалки за спиной. И.п. - ст., хват развернутой скакалки за середину. Выполнить «двухтактную» вертикальную мельницу в боковой плоскости движением вперед. Во время выполнения малого круга кистью правой руки					П Р	О С	О С	

		справа, отпустить скакалку левой рукой. Поворачиваясь влево, подхватить развернутую скакалку за середину левой рукой, отпуская правую руку. Поворачиваясь, не останавливая вращения скакалки, подхватить середину правой рукой, продолжить									
5.2	«Мельница» в лицевой плоскости	Вертикальная мельница в лицевой плоскости над головой Руки вверх, малый круг правой кистью спереди от левой, затем малый круг левой кистью, сзади от левой, затем малый круг левой кистью сзади от правой.				П Р	О С	О С	О С	С *	
		Вертикальная мельница в лицевой плоскости над головой с обкруткой скакалки вокруг кисти руки. И.п. – ст., скакалка справа, хват за середину на расстоянии кистей друг от друга примерно 10-15см. Переводя руки вверх малый круг правой кистью спереди от левой, затем малый круг левой кистью, сзади от левой, затем малый круг левой кистью сзади от правой. Выполнить обкрутку скакалки вокруг правой кисти, подхватывая левой рукой скакалку, продолжить выполнять мельницу. В момент, когда правая кисть будет выполнять малый круг сзади, сделать обкрутку вокруг кисти правой руки за спиной.					П Р	О С	О С	О С	
5.3	Круговая «мельница»	Круговая мельница скакалкой. Обратная мельница с подниманием рук вверх, переход в мельницу над головой, опускание рук через мельницу вперед.						П Р	О С	О С	
<b>6 Складывание и завязывание скакалки</b>											
6.1	Складывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вперед в правой руке. 1-2. – сложить скакалку вдвое; 3-4.- сложить скакалку вчетверо; 5-8. – в обратном порядке распустить скалку.	П Р	О С							
		И.п. – ст., скакалку вперед, в двух руках. 1-2. – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4. – левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа.	П Р	О С							
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, один конец скакалки в правой руке внизу, левая рука хватом за середину сверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) вправо. Скрестный поворот, подкручивая скакалку указательным пальцем левой руки, подхватить свободный узел правой рукой.		П Р	О С						
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, хват скакалки за середину левой рукой в сторону. Скрестный поворот вправо, мах скакалкой вправо над головой (на уровне груди) в горизонтальной плоскости, подхватить узлы правой рукой.		П Р	О С						
6.2	Завязывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть.	П Р	О С							
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю.	П Р	О С							
		И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Обкрутить скакалку свободной рукой, протащить узлы, через образовавшуюся петлю, затянуть узлы.		П Р	О С						
		И.п. – ст., скакалка скрещена на руках. Наклониться к ноге, зацепить скакалку за стопу, вытянуть узла вовнутрь, затянуть узел.		П Р	О С						
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Движением назад, накрутить скакалку на предплечье на один оборот. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его снаружи, вытянуть его в образовавшуюся петлю, затянуть.		П Р	О С						
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках, левая рука скрестно сверху на правой руке (ближе к локтю). Правой кистью, обводка вокруг скакалки, отпуская узелок левой руки, взять его правой кистью. Вытащить правую руку движением вверх в образовавшуюся петлю.			П Р	О С					
		То же на повороте скрестно.			П Р	О С					

					Р	С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке вперед. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Сгибая руку, локтем в сторону, намотать скакалку на предплечье на один оборот. Перехватить за конец, протащить узлы, через образовавшуюся петлю, снять скакалку с руки.			П	О				
		И.п. – ст., один конец скакалки в правой руке в сторону, другой на шее справа. Взять узел на шее левой рукой. Круговым движением правой рукой влево-назад выести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петлей. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.			П	О				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках впереди. Выполнить «эшапе» за спину, ловля на шее. Взять узел на шее левой рукой. Круговым движением правой рукой влево-назад выести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петлей. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.			П	О	С	С	С	С
		И.п. – ст. на правой, левая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках. Скрещивая руки, одеть петлю на туловище, движением назад, во время скрестного поворота протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть.				П	О	С	С	С
		И.п. – ст., скакалка справа. Горизонтальный круг справа налево над головой, руки вверх. Сгибая левую руку, накрутить скакалку на один оборот на правую руку движением скакалки назад. Левый конец скакалки завести скрестно снизу под ближнюю часть скакалки. Отпуская левый конец скакалки, продеть левую руку внутрь петли, взять конец скакалки. Протащить узлы скакалки движением наружу в образовавшиеся петли.			П	О	С	С	С	С
		И.п. – ст., скакалка скрестно, сложенная в трое на лучезапястных суставах вперед. Перевести скакалку за спину вниз. Продеть правый узел в петлю движением вверх, передать левый узел в правую руку. Затянуть узел.			П	О	С	С	С	С
		И.п. – ст., один узел в правой руке, левой рукой хват скакалки за середину. Горизонтальный круг над головой влево левой рукой. Проводя руку вперед, продолжая круг, хват скакалки указательным и большим пальцами правой руки, зажать мизинцем, безымянным и средним пальцами правой руки на расстоянии от левого узла примерно на 20 см. Продолжить вращение скакалки внутрь в петлю, поймать узел указательным и большим пальцами правой руки.					П	О	С	
		И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, скакалка под правой ногой, узлы скакалки в левой руке. Сгибая правую руку перед собой, складывая скакалку через предплечье правой руки, переводя узлы направо, сложить скакалку через левое предплечье, взять нижний конец скакалки, протащить узлы в образовавшиеся петли, затянуть.					П	О	С	
		<b>7 Передача скакалки из руки в руку</b>								
		И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку.	П	Р						
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой назад влево, передача скакалки за спиной в левую руку. Ловля в и.п.		О						
		И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Пружинящее движение ногами, нижний вертикальный круг сзади-влево, передача скакалки в правую руку спереди.	П	Р						
		Передача скакалки из одной кисти в другую на вертикальной восьмерке.	П	Р		С				
		И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Вертикальная восьмерка, каждый раз при вращении	П	О						

		скакалки передача из одной кисти, в другую.		С						
		Передача скакалки за ногами И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, концы скакалки в правой руке. Сгибаю правую вперед, передача скакалки сзади за левой ногой в левую руку. Передача скакалки в правую руку. Сгибая левую вперед, передача скакалки за правой в левую руку.		П Р	Р О С	С				
		Передача скакалки за шеей И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалки влево к левому плечу за шею.левой рукой взять скакалку справа. Наклонить голову вправо, разгибая левую руку вверх слева, пол круга скакалки вперед в и.п.			П Р	Р О С	С	С *		
<b>8 Вращение скакалки рукой</b>										
8.1	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Вращение скакалки вокруг горизонтальной плоскости к себе/ от себя.	П Р	О С						
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Перевести руки вверх, ладонь левой руки наружу. Вращение в горизонтальной плоскости вправо с передачей скакалки из правой руки в левую руку.			П Р	О С	С	С	С	
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Наклон вперед согнувшись, вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Выкрутом наружу левая рука вверх, горизонтальный круг вправо с передачей узлов в правую руку.				П Р	О С	С	С	
		Вращение скакалки за середину. И.п. – ст. на носках, один конец скакалки в левой руке внизу, правая рука хватом за середину сверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) по часовой и против часовой стрелки.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		Горизонтальная восьмерка. И.п. – ст. на носках, один конец скакалки в левой руке в сторону, правая рука хватом за середину сверху (ладони смотрят внутрь). Горизонтальный круг над головой влево, переводя руку вперед, наклон прогнувшись вперед, горизонтальный круг перед собой			П Р	О С	О С	С	С	
		Вращение и обкрутка вокруг ноги. И.п. – ст., один узел в левой руке внизу, правой рукой хват за середину скакалки в сторону. Переводя правую руку вверх, горизонтальный круг над головой влево. Шаг правой вперед, согнув левую назад, наклон к левой, продолжать вращение скакалки, обкрутить конец скакалки вокруг правой, с левой стороны на расстоянии примерно 20 см, зажать скакалку мизинцем, безымянным и средним пальцами правой, поймать узел скакалки большим и указательным пальцами правой руки, Проводя левую вперед, скакалку назад (концы скакалки в двух руках), приставляя ногу, перевод скакалки через верх вперед.				П Р	О С	О С	С	С
		Вращение сложенной вдвое скакалки вокруг кисти, руки вверх И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сверху, узлы в правой руке. Горизонтальный круг над головой вправо-наружу. Вверху, обкрутить скакалку вокруг кисти левой руки, продолжить вращение. Зажать кисть левой руки за середину скакалки. За спиной привести в и.п.			П Р	О С	О С	С	С	
8.2	Вращение скакалки в боковой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке сверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед.	П Р	Р О	С					

		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад.	П Р	Р О	С				
		И.п. - ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу. Четыре вращения скакалки вперед в боковой плоскости. С поворотом направо на 180°, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). Четыре вращения скалки назад.	П Р	Р О	С				
		Обволакивание вокруг кисти. И.п. – ст. на носках, хват скакалки за середину вперед. Круг скакалкой слева, справа. Продолжая круг справа, раскрыть ладонь, пальцами вправо, выполнить вращение вокруг кисти.				П Р	О С	О С	С
8.3	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, вперед, концы скакалки в правой руке. Отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости.	П Р	Р О	С				
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевой плоскости.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в вертикальной плоскости за рукой.		П Р	Р О	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вверху. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевой плоскости.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вверху. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевой плоскости за спиной.		П Р	Р О	С			
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Наклон вперед согнувшись, вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо и влево правой рукой.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Перевод левой руки вверх, вертикальный круг за спиной вправо.					П Р	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакалки вокруг кисти. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг снизу-влево, Положить середину скакалки снаружи на ладонь левой руки. Выполнить четыре вращения, зажать за середину скакалки. И.п.				П Р	О С	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакалки вокруг кисти с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалкой правой кистью снизу влево, положить середину скакалки на левую ладонь, выполнить четыре обкрутки скакалки вокруг кисти (вращение) вправо. Не прерывая вращения, передать скакалку на правую ладонь, продолжить вращение на правой ладони.					П Р	О С	О С
8.4	Вращение скакалки ногой	И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую	П Р	Р О					



		вперед, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой.		С					
		И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой, отпустить узлы скакалки. На подскоках на правой, вращение скакалки вперед.		П Р	Р О С				
		И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое в левой руке в сторону. Поднимая правую вперед, мах скакалки вправо. Сгибая правую вперед, зажать концы скакалки под ногой. На перевороте боком, вращение скакалки вперед.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст., скакалка на полу в лицевой плоскости, сложенная вчетверо, стопа между скакалкой у изгиба. Отводя правую в стону, обкрутить скакалку вокруг стопы влево. Поймать узлы скакалки левой рукой.			П Р	О С	О С	С	С
		Вращение скакалки стопой в боковой плоскости. И.п. – скакалка на полу сбоку. Ст., на скакалке по середине, ближние концы лежат скрестно вправо на скакалку сложенной вдвое. Шагом левой вперед, правая вперед. Завращать скалку на сокращенной стопе. Поймать концы скакалки правой рукой. И.п.				П Р	О С	О С	С
		Вращение скакалки стопой в боковой плоскости с поворотом. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в левой руке. Круг в лицевой плоскости влево сверху. Поворачиваясь вправо, сгибая левую назад, внизу положить скакалку на голеностоп левой ноги, обкруть скакалку вокруг стопы. Поймать узлы скакалки правой рукой.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок на середине скакалки; скакалка, сложенная вдвое с «узлом», концы скакалки правой руке. Отпуская концы скакалки, махом правой назад, вращение скалки на стопе вперед.				П Р	О С	О С	С
8.5	Вращение развернутой скакалки	И.п. – ст., правая вперед скрестно, концы скакалки в двух руках, скакалка между ног. С поворотом на 360° (скрестно, шене) отпуская концы скакалки, вращение скакалки без помощи рук. Складывание скакалки: поднимая правую, продолжая поворот, взять за середину скакалку левой рукой, концы скакалки подхватить правой рукою.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., развернутая скакалка в правой руке (один конец скакалки на полу, дугой в правой руке). Вращение по часовой (против часовой) стрелки в горизонтальной плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки, поворотом на 360°. Собрать скакалку: продолжая вращение скакалки на повороте скрестно, взять левой рукой скакалку за середину, подкручивая, поймать узелок правой рукой.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки, на «валяшке» с поворотом на 360°. Собрать скакалку: продолжая вращение скакалки на повороте скрестно, взять левой рукой скакалку за середину, подкручивая, поймать узелок правой рукой.		П Р	Р О С				
<b>9 «Обкрутка» скакалки</b>									

9.1	Обкрутка вокруг кисти	Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Обкрутка на кисти происходит в лицевой плоскости по или против часовой стрелке. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.	П Р	Р О С	С *				
9.2	Обкрутка вокруг ног	Обкрутка вокруг ноги движением вперед Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг ноги.	П Р	Р О С	С *				
		Обкрутка вокруг ног движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за колени, выполнить двойную обкрутку вокруг ног (вращение выполнять коленями вправо, в полуприседе). Подхватить конец скакалки правой рукой слева у колен. Горизонтальный круг скакалки за спиной, передача скакалки в левую руку, продолжая вращение, поймать узлы правой рукой впереди.		П Р	Р О С	С *	С *	С *	С *
		Обкрутка вокруг ноги движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку вниз, сгиба левую назад, обкрутка скакалки движением назад вокруг правой ноги. Подхватить узлы слева у колена правой рукой.			П Р	Р О С	С *	С *	С *
9.3	Обкрутка вокруг туловища	Обкрутка вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узлы в правой руке в сторону. Сделать замах скакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг туловища.	П Р	Р О С	С *				
		Обкрутка вокруг туловища назад И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за спину, сделать толчок узелков в сторону вращения. Отпустить узелки, выполнить обкрутку вокруг туловища. Правой рукой слева подхватить конец скакалки (без узелков), выполнить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.		П Р	Р О С	С *	С *	С *	С *
9.4	Обкрутка вокруг шеи	Обкрутка вокруг шеи. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за шеей. Толчок узелков в сторону вращения скакалки движением вперед. Выполнить обкрутку вокруг шеи в и.п.	П Р	Р О С	С *				
		Обкрутка вокруг шеи И.п. - стойка, скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг шеи.		П Р	Р О С	С *			
		Обкрутка вокруг шеи И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо, толчком конца скакалки назад. Перевод правой руки скрестно к левому плечу, выполнить обкрутку вокруг шеи. Взять за конец скакалки (без узелков) левой рукой, горизонтальный круг за спиной влево, передать скакалку в левую руку, переводя руки вперед, поймать узелки левой рукой.			П Р	Р О С	С *	С *	С *
		«Выкручивание» скакалки на шее Вдвое сложенная скакалка в двух руках за головой, один локоть просовывается в «дырку» между рукой и скакалкой и выполняется выкручивание. Выполняется сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.	П Р	Р О С	С *				
9.5	Обкрутка вокруг плеча	Обкрутка скакалки вокруг плеча И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Круг скакалкой слева в боковой плоскости		П Р	Р О	С			

		вперед, левая рука в сторону. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.			С				
		Обкрутка скакалки вокруг плеча И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибаемая руку, локтем в сторону, обкрутка скакалки вокруг плеча. Ловля узлов левой рукой за спиной снизу.			П Р	Р О С	С	С *	С *
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибаемая руку, локтем в сторону, обкрутка скакалки вокруг плеча. Ловля узлов скакалки одноименной рукой ладонью наружу. Скакалка за спиной, сложенная вдвое.				П Р	Р О С	С	С *
		Обкрутка скакалки вокруг предплечья верху. И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Горизонтальный круг над головой влево, руки перевести вверх. На втором круге отпустить узел правой руки около запястья, быстро перехватить узел той же рукой.				П Р	Р О С	С *	С *
		Обкрутка скакалки вокруг плеча верху. И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Горизонтальный «парус» над головой влево, руки перевести вверх. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.				П Р	Р О	С *	С *
9.6	Обкрутка раскрытой скакалки	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг талии. И.п. – ст., один узел в левой руке, правой рукой хват за середину, слева. Вращение скакалки горизонтально вправо над головой. Сгибаемая правую руку, опуская кисть на уровне талии, завести правую руку за спину. Отпуская левый узел, взять скакалку за середину левой рукой за спиной. Правый узел подхватить правой рукой, мизинцем левой руки подкрутить скакалку, правой рукой поймать свободный узел, руки вперед.		П Р	О С	О С	С	С	С
		Обкрутка скакалки вокруг туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Выполнить горизонтальную мельницу над головой вправо. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку. Продолжить вращение скакалки правой кистью за спиной (перевести руку за спину – выкрутом наружу). Левую руку завести за спину, когда две кисти соединились, отпустить скакалку правой рукой. Взять скакалку левой кистью за середину, вывести руку вперед, поймать узлы правой рукой.			П Р	О С	О С	С	С
		Обкрутка скакалки вокруг плеча и туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Горизонтальный круг над головой влево левой кистью, вслед горизонтальный круг над головой влево правой кистью. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку левой кистью. Завести скакалку на правое плечо и спину по диагонали правой рукой. За спиной за середину скакалки взять левой кистью.				П Р	О С	О С	С
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг ноги. И.п. – ст., правым боком, раскрытая скакалка сзади за спиной. Поворот влево на 360°, оставить середину скакалки в левой руке. Наклоняясь к правой ноге, перевести левую руку к правому бедру, выполнить обкрутку вокруг правого бедра движением вправо, сгибая левую назад. Взять правой рукой узел скакалки, левой рукой за середину.				П Р	О С	О С	С
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и.					П	О	О

	И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, левой рукой хват за середину.								Р	С	С
	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч. И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, левой рукой хват за середину. Продолжить вращение конца скакалки на кувырке вперед.								П Р	О С	О С
	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и туловища И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, горизонтальный круг над головой вправо, собрать скакалку.								П Р	О С	О С
	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и туловища на перевороте назад И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, поднимая правую вверх, взять узел правой рукой под ногой, выполнить переворот назад, горизонтальный круг над полом вправо, собрать скакалку спиралевидными движениями вверх.									П Р	О С
<b>10 «Эшапе»</b>											
	«Удочка» скакалкой И.п. - ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец другой рукой.	П Р	Р О С								
	«Удочка» скакалкой, ловля одноименной рукой узла. И.п. - ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец одноименной рукой.		П Р	Р О	С						
	«Эшапе» в боковой плоскости И.п. – ст. скакалка сложенная вдвое, узлы в правой руке назад, левая рука вперед. Отпуская конец скакалки из левой руки, вращение в боковой плоскости назад. Когда конец скакалки внизу, начать отпускать один узел. Останавливая руку вперед, поймать выпущенный узел скакалки одноименной рукой.		П Р	Р О	С						
	Одиаронное «Эшапе» И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз.			П Р	Р О	С	С	С	С	С	*
	Двойное «Эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку два раза.				П Р	Р О	С	С	С	С	С
	«Эшапе» по плечом в вертикальной плоскости И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Круг скакалки справа движением вперед, в верхней точки середины скакалки отпустить левый узел. Поймать.		П Р	Р О	С	С	*	С	*	С	*
	«Эшапе» за спину сбоку в вертикальной плоскости Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках, сделать замах правой/левой рукой, назад вправо/влево, левую/правую руку оставить сверху, отпустить нижний узел, поймать скакалку		П Р	Р О	С	С	*	С	*		

		Горизонтальное «эшапе» за спину. И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках вертикально. Замах скакалки влево, правая рука вверх, левая (прямая) рука за спину. Отпуская узел скакалки за спиной, продолжая вращение скакалки вперед горизонтально, подкручивая узел правой рукой, поймать узел левой рукой.		П Р	Р О	С	С *	С *			
		«Эшапе» под ногой. И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед, Мах движением назад, сгибая правую вперед, отпустить левый узел под ногой, правую руку провести назад-вверх. Поймать узел.		П Р	Р О	С	С *	С *			
		«Эшапе» под ногой, двойная спираль , И.п. – стойка, скакалка в двух руках впоперек. «Эшапе» под ногой, правая рука вверх, двойная спираль слева, поймать узел.				П Р	Р О	С	С *		
		«Эшапе» под ногой, двойная спираль , «эшае» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед. «Эшапе» под ногой, правая рука вверх, двойная спираль слева, поймать узел. Непрерывная движения, продолжить «эшапе» под ногой, двойная спираль слева.									
		«Эшапе» за спиной, руки вверх. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Замах скакалки вправо-вверх, перевести руки вверх, продолжить в вертикальной плоскости круг. Опуская левую руку за спину, отпустить узелок, продолжая вращение скакалки кистью справа-налево, поймать узелок верхней точки середины скакалки.				П Р	Р О	С	С *		
		«Эшапе» за руками вверх. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Замах скакалки вправо-вверх, перевести руки вверх, продолжить в вертикальной плоскости круг за руками. Отпустить узелок левой руки, продолжая вращение скакалки кистью правой руки справа-налево, поймать узелок верхней точки середины скакалки левой рукой.					П Р	Р О	С		
<b>11 Спирали скакалкой</b>											
		И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперед, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль.		П Р	Р О С						
		Спиралевидные движения скакалкой И.п. – ст., скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости.		П Р	Р О С						
		Спиралевидные движения скакалкой после обкрутки вокруг предплечья. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках вперед. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо/влево. Отпуская один конец скакалки, выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости. Поймать узел.		П Р	Р О С	С *	С *	С *	С *		
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья влево. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках слева. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением снизу-налево. Отпуская левый узел, выполнить «двойную» вертикальную спираль влево, поймать узел левой рукой.			П Р	Р О С	С *	С *	С *		
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья вправо И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпуская левый узел, выполнить «двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой.			П Р	Р О С	С *	С *	С *		
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг запястья				П	Р	С	С		

		И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. С замаха, горизонтальный круг вправо, скрещивая руки - левая сверху. Отпуская узел из правой руки под левую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.						Р	О	*	*
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья движением вправо. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпуская левый узел, выполнить «двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой. Сразу выпустить правый узел скакалки под левую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.						П	Р	О	С
		Спиралевидные движения скакалкой сбоку И.п. - стойка, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости.	П	Р							
		Спиралевидные движения скакалкой за спиной И.п. - стойка, скакалка в правой/левой за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой за спиной.		П	Р	С					
		Спиралевидные движения скакалкой над полом И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел.	П	Р							
		Спиралевидные движения скакалкой над полом на перевороте боком И.п. - стойка, скакалка в двух руках влево. Сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, Выполнить несколько спиралевидных движений скакалкой над полом на перевороте боком на левой руке. Поймать узел.			П	О	О	С	С	С	*
		Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки вокруг пояса («винт») И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.		П	О	О	С	С	С	*	*
		Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки за спиной («винт») И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо, сделать замах влево, завести левую руку за спину, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.					П	О	О	С	С
		«Винт» на перевороте боком И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс. Выпад вправо отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз, переворот боком на левую руку, двойная спираль в горизонтальной плоскости над головой. Ловля.			П	О	О	С	С	С	*
		«Винт» способом - обкрутки вокруг пояса, ловля узла скакалки одноименной рукой. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить два «винта». На втором «винте», во время второго вращения хватом сверху поймать узел одноименной рукой.						П	О	О	С
		«Винт» способом - обкрутки вокруг пояса с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить «винт» скакалкой. Во время							П	О	С

		второго вращения вверх с поворотом влево, передать скакалку не прерывая вращения в левую руку. Доворачиваясь, левую руку опустить вниз, выолнить спираль вращением кисти левой руки внутрь-влево, поймать узел правой рукой.								
		Горизонтальная спираль. И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Обкрутка скакалки вокруг талии, права рука вверх, левая рука вправо-на талию. Отпустить левый узел за спиной. Продолжить вращение кистью правой руки вправо, выполнить круг кистью внутрь, поймать узел левой рукой.			П Р	О С	О С	С	С *	
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» вокруг предплечья вправо. Отпустить нижний узел, сделать два круговых движения кистью в лицевой плоскости, разворачивая кисть пальцами назад, сделать два круговых вертикальных движения кистью за спиной, затем одно круговое движение в лицевой плоскости и поймать узел.				П Р	О С	О С	С	
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверх. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева направо. Оставить правую руку вверх, отпустить конец скакалки из левой руки. Выполнить спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Поймать узел левой рукой.				П Р	О С	О С	С	
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверх. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева направо. Оставить правую руку вверх, отпустить конец скакалки из левой руки. Выполнить спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Сгибая левую назад, поймать узел между голенью и бедром на ногу.					П Р	О С	О С	
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости с передачей за спиной. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. С замаха выполнить обкрутку вокруг предплечья влево. Вертикальны спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости. С поворотом на лево, продолжить спираль за спиной с передачей скакалки в левую руку не прерывая вращения. Продолжить поворот влево, спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости левой рукой. Подхватить узелок.					П Р	О С	О С	
		«Одинарная» боковая спираль (слева), «двойная» спираль в боковой плоскости (справа). И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад. Оставляя руку вверх, непрерывная вращение кистью, выполнить «двойную» спираль справа, поймать узел левой рукой				П Р	О С	О С	С	
		«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно. И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел начиная делать скрестный поворот вправо. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад спиной к основному движению. Доворачиваясь еще на 180°, непрерывная движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой.					П Р	О С	О С	
		«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно, ловля - вход на «козлик» И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел начиная делать скрестный поворот вправо. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад спиной к основному движению. Доворачиваясь еще на 180°, непрерывная движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой. Не					П Р	О С	О С	

		останавливая движение скакалки, продолжить круг назад, вход в скакалку – «козлик».									
		«Двойная» вертикальная спираль в лицевой плоскости и за спиной. И.п. – ст., скакалка в двух руках слева. Круг скакалкой в лицевой плоскости влево движением вверх. Завести левую руку за спину, отпустить нижний узел - «эшапе» за спиной. Не прерывая вращения скакалки кистью правой руки, выполнить «одинарную» вертикальную спираль в лицевой плоскости снизу-влево, разворачивая кисть пальцами назад – «двойная» спираль за спиной движением снизу-влево. Разворачивая кисть, переводом скакалки в лицевую плоскость – «двойная» вертикальная спираль снизу-вправо. Ловля узла левой рукой. Сразу выполнить обкрутку вокруг предплечья правой руки движением сверху-вправо. Повторить «одинарную» спираль в лицевой плоскости - «двойную» спираль за спиной - «двойную» спираль в лицевой плоскости движением кисти в обратном направлении.								П Р	О С
		Вертикальная двойная спираль вокруг предплечья И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках слева. Движением направо сверху, обкрутка скакалки вокруг правого предплечья, отпуская узел левой руки, выполнить «двойную «спираль», ловля узла левой рукой. Не прерывая движения скакалки, вертикальная восьмерка справа, слева, справа. Обкрутка скакалки вокруг левого предплечья, двойная спираль, ловля.							П Р	О С	О С
<b>12 Броски скакалки</b>											
12.1	Броски руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст., скакалка сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Кач справ, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на козлике.	П Р	Р О С							
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на козлике.	П Р	Р О С							
		И.п.– ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля.	П Р	Р О С							
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх. Ловля.	П Р	Р О С							
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в боковой плоскости назад, бросок. Ловля.	П Р	Р О С							



	И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над полом влево, поднимая руку вверх вращая скакалку наружу вправо – бросок. Ловля.		П Р	Р О С				
	И.п. – ст., скакалка лева, хватом за середину. Кач вправо-влево-вправо бросок вверх, с поворотом к скакалке на 90°, ловя за один конец скакалки.		П Р	Р О С				
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. На подскоке бросок прямой рукой скакалки под плечо. Ловля.			П Р	Р О С	С	С *	С *
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за спиной, концы скакалки в правой руке. Бросок на подскоке из – за спины вверх. Ловля.				П Р	Р О С	С	С *
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Поднимая правую, вверх, бросок вверх скакалки, ловля.				П Р	Р О С	С	С *
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Выполнить Нырок-кувырок, под ногой бросить скакалку. Ловля.					П Р	Р О С	С
	Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок. Ловля.							
	Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок – ловля на перевороте боком.							
	Бросок с «винта» скакалки способом - обкрутки вокруг пояса с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить «винт» скакалкой. Во время второго вращения вверху бросить скакалку вверх. Ловля правой рукой за узел скакалки, левой за середину. Круг над головой в горизонтальной плоскости вправо, ловля узла правой рукой.					.	П Р	О С
	И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг за спиной вправо-вверх. Бросок из-за головы. Ловля					П Р	О С	О С
	И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг за рукой вправо-вверх. Бросок из-за руки. Ловля							
	И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг в лицевой плоскости снизу направо, бросок. Ловля.				П Р	О С	О С	С
	Бросок раскрытой скакалки в боковой плоскости. Ловля сложенной вдвое скакалки во вращение в боковой плоскости.					П Р	О С	О С
	Бросок раскрытой скакалки в боковой плоскости. Ловля сложенной вдвое скакалки во вращение в боковой плоскости в наклон на зад, на вращательных преакробатических элементах движением назад.						П Р	О С
	И.п. – ст., один конец скакалки в левой руке, вторая рука хватом за середину. Толчком левого узла, вращение скакалки вокруг кисти вверху, с подседания бросок скакалки вверх в горизонтальной плоскости. Ловля.						П Р	О С
	И.п. – ст., скакалка хватом за середину вперед. Выполнить вертикальную боковую восьмерку одной рукой. Справа сделать обкрутку вокруг кисти бросок в вертикальной плоскости, ловля.						П Р	О С

12.2	Броски ногами	И.п. – скакалка сложенная вдвое на правой на носке вперед. Приседая на левой, мах правой, бросок.	П Р	Р О С						
		Вчетверо сложенная скакалка лежит на правой (правая вперед на носок), шагом левой, махом правой вперед – бросок, ловля.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке, стопа между скакалкой на полу. Бросок скакалки махом ногой назад, ловля за один конец, отбив ловля во входе на козлике		П Р	Р О С					
		И.п. – ст. правой, на середине скакалке, один конец скакалки вперед на полу, другой в правой руке. Бросок скакалки махом ногой назад, ловля за один конец и за середину скакалки.		П Р	Р О С					
		И.п. – ст. правой, на середине скакалке, один конец скакалки вперед на полу, другой в правой руке. Бросок скакалки махом ногой назад на перевороте вперед, ловля за один конец и за середину скакалки.			П Р	Р О С	С	С	*	
		И.п. – ст. правой, на середине скакалке, узлы скакалки в двух руках. Шагом левой вперед, махом правой назад, бросок. Ловля.			П Р	Р О С	С	С	*	
12.3	Броски с ловлей ногами, туловищем, шей	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки в лицевой плоскости вправо, бросок скакалки вверх, ловля на ногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу).	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки в лицевой плоскости вправо, бросок скакалки вверх, ловля на ногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу). Ловля во время кувырка назад, «бочки».		П Р	Р О С	С	С			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки в боковой плоскости назад, бросок скакалки вверх, ловля на шею на перевороте боком (после броска повернуть на 90 ° навстречу скакалке).		П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Круг в лицевой плоскости вправо. Бросок. Поднимая ногу назад, ловля скакалки между бедром и голенью – зажать под коленом.			П Р	Р О	С			
		Бросок в горизонтальной плоскости раскрытой скакалки. Ловля раскрытой скакалки за спиной.			П Р	Р О	С			
		Бросок в горизонтальной плоскости раскрытой скакалки. Ловля скакалки между руками и головой.			П Р	Р О	С			
12.3	Броски с ловлей руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок в боковой плоскости. Ловля во вращение вперед или назад одноименной рукой.		П Р	Р О	С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок в лицевой плоскости. Ловля во вращение вправо или влево одноименной рукой.		П Р	Р О	С				
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец.		П Р	Р О	С				
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой прижать к полу стопой.			П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой рукой ловля за середину скакалки.		П	Р					

				Р	О							
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки во вращение (скрестный поворот, «валяшка»).			П	Р						
		Ловля за два узла скакалки двумя руками на «козлике», кувырке.	П	Р	О	С						
<b>5 Прыжки со скакалкой</b>												
5.1	Прыжки с вращением скакалки вперед	Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку.	П	Р	О	С						
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок.	П	Р	О	С						
		И.п. – концы скакалки в обеих руках справа. 1-4. – раскачивать скакалку назад-вперед сбоку. 5-8. – шагом правой вправо с последующим приставлением левой перевести скакалку влево, качнув ее назад, продолжить раскачивания слева в боковой плоскости.	П	Р	О	С						
		И.п. - то же. 1-4. – четыре покачивания скакалки назад-вперед справа. 5-6. – переведя руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8. – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед.	П	Р	О	С						
		И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висющую скакалку.	П	Р	О	С						
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах.	П	Р	О	С						
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. Вращение скакалки вперед с одновременным выполнением различных прыжков: ног в ст. ноги врозь- в ст., вперед-назад, в ст., скрестно – в ст.	П	Р	О	С						
		И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П	Р	О	С						
		И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П	Р	О	С						
И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку.	П	Р	О	С								

	Прыжки с вращением в боковом направлении. При вращении вправо правая рука за туловищем, а левая рука перед собой.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Подскоки с ноги на ногу с междускоком.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Последовательные подскоки по 4 на каждой ноге.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги вперед. Вращение выполнять под каждую ногу.		П Р	Р О С	С			
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги назад. Вращение выполнять под каждую ногу.		П Р	Р О С				
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки через скакалку. Вращение выполнять в плечевом поясе, по большой амплитуде.			П Р	Р О	С		
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг через скакалку, правой, сгибая ногу вперед, Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки согнув левую вперед.			П Р	Р О С			
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжок через скакалку, правой, сгибая ногу вперед, Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки согнув левую вперед.				П Р	Р О	С	С *
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжок через скакалку, правой, сгибая ногу вперед с поворотом на 180°. Проводя скакалку правой ркуой сзади-влево, выход из скакалки прыжком согнув левую вперед с поворотом на 180°.				П Р	Р О	С	С *
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, шаг, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на шагах сгибая ноги вперед «эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).				П Р	Р О С	С	С *
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, бег, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на беге, сгибая ноги вперед - «эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).					П Р	Р О С	С
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. Прыжки выполняются с согнутыми и прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол, руки прямые. За один прыжок, скакалка прокручивается два раза.		П Р	Р О С	С	С	С *	С *
	Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.	П Р	Р О					

				С						
		Бег сгибая ноги назад со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.		П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.			П Р	Р О	С	С	*	
5.2	Прыжки с вращением скакалки назад	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках вперед. Прыжки через скакалку, вращая назад.	П Р	Р О С						
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа в сторону с вращением скакалки вверх-назад.		П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа вперед с вращением скакалки вверх-назад.		П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг польки вперед с вращением скакалки вверх-назад.		П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.				П Р	Р О С	С	С	*
		И.п. – ст., скакалку в двух руках справа. С поворотом на 180°, круг скакалкой слева-назад, вход в скакалку «козлик».		П Р	Р О С	С				
		«Болгарские» прыжки. Вращая скакалку назад.		П Р	Р О	С	С	С	*	
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки через скакалку в приседе. Вращая скакалку назад/вперед.		П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки согнув ноги вперед через скакалку. Вращая скакалку назад/вперед.		П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки согнув ноги вперед через скакалку. Вращая скакалку назад, с поворотом на 360°.			П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Прыжки согнув ноги со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.			П Р	О С	С			
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Прыжки согнув ноги со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад, с поворотом на 360°.				П Р	О С	С	С	*	

АКРОБАТИКА									
1 «Мосты»									
1.1	«Мост» прогибанием из положения лежа	Туловище максимально прогнуто, голова и прямые ноги отведены назад, руки подняты вверх и за голову, тяжесть тела равномерно распределена на ногах и прямых руках.	П	Р					
1.2	«Мост» наклоном назад	Выполняется на базе 1.1 При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.	П	Р	О				
1.3	«Мост» наклоном назад из стойки на одной, другая вперед на носок	Выполняется на базе 1.1-2. Трудность заключается в уравнивании тела на одной ноге в течение всего перехода в «мост»	П	Р	О				
1.4	«Мост» поворотом из упора присев	В исходном положении руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост».	П	Р	О				
1.5	«Мост» выкрутом из седа	Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, начать движение правой вперед, поднять таз от пола и передать тяжесть тела на согнутую левую. В это время, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, одновременно поворачивая кисти пальцами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперед и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола.	П	Р	О				
1.6	С «моста» выкрут в сед	В положении моста, поднимая одну ногу вперед и продолжая движение вперед-вверх, перенести тяжесть тела на ногу, но ладони остаются на полу. Быстро выкрутиться в плечевых суставах, для этого кисти, скользя по полу, повернуть наружу и одновременно начать сгибать левую ногу. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и другую ногу, после чего продолжить сгибание опорной ноги (руки прямые) и плавно опуститься в сед. То же не отрывая стопы от пола.	П	Р	О				
1.7	«Мост» разгибом	Из упора лежа согнувшись на полу поднять таз и прямые ноги на себя повыше, одновременно согнуть руки к локтям вверх и опереться ладонями о пол (пальцы к плечам). Движением ног вверх и несколько вперед (по дуге) резко разогнуть туловище. Одновременно передавая тяжесть тела на руки, разогнуть их и, сильно прогибаясь (голову назад), опустить ноги на пол, приняв положение «моста».	П	П	О	О	С	С	С
1.8	С «моста» опускание на спину	Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину. То же из стойки.	П	Р					
1.9	С «моста» уход поворотом	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу.	П	Р	О				
1.10	С «моста» уход переворотом назад в упор присев/ упор стоя согнувшись/ стойку	При перевороте тяжесть тела передать на руки и отвести голову назад. Выполнять махом одной или толчком двумя и одновременно с этим передать тяжесть тела на руки.	П	Р	О	С			
1.11	С «моста» уход переворотом назад в стойку на предплечьях	Приближаясь к стойке на кистях, затормозить движение переворота и, сохраняя равновесие на руках, перейти в стойку на предплечьях.		П	Р	О			
1.12	С «моста» уход переворотом назад в опускание упор лежа согнувшись	Немного не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые). Одновременно с этим опустить голову на грудь и, сгибая руки, плавно опуститься на спину в упор лежа согнувшись. Завершить этот переход можно подъемом разгибом.		П	Р	О	С	С	

1.13	С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах	Немного не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание рук до касания пола грудной клетки, затем плавным перекатом опуститься в упор лежа на бедрах.		П	Р О С	О С	С	С	С
<b>2 Стойки</b>									
2.1	Стойка на лопатках	Выполняется из разных исходных положений, опираясь руками о пол вдоль туловища (ладони рук обращены к полу). Туловище, таз и ноги составляют прямую, почти вертикальную линию.	П	Р О С					
2.2	Стойка на предплечьях	Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата» и переворотом назад из стойки, стойки на коленях, из седа подъемом разгибом. В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.		П	Р О С	С			
2.3	Стойка на груди	Из упора лежа на бедрах (руками опереться о пол около пояса, пальцами назад) резко переместить тяжесть тела вперед, выполняется энергичный мах ногами назад-вверх и одновременно сильно прогнуться во всех звеньях позвоночника. Сделав перекаат через бедра и живот на грудь, сохранить равновесие.	П Р О С	О С	С *	С *	С *	С *	
2.4	Стойка на груди, руки в стороны	Плечи пола не касаются, максимально отведены назад.		П	П Р О С	С *	С *	С *	С *
2.5	Стойка на плече (связующий или переходный элемент)	Из стойки на правом колене, левую назад на носок, наклоняясь вперед, опереться правым плечом и правой стороной лица о пол, голову повернуть и наклонить к левому плечу. Правую руку вытянуть косо вперед, а левую – в сторону-книзу (ладони опираются о пол).	П Р	П Р О С					
2.6	Стойка на руках (связующий или переходный элемент)	Из упора присев на правой, левая назад на носок, руки несколько впереди, толчком правой и махом левой ноги, подавая плечи вперед (над опорой), принять вертикальное положение.	П Р	Р О С	О С				
<b>3 Перекаты</b>									
3.1	Перекаат вперед в стойку на груди	Из положения ст. на коленях вначале пола касаются бедра, затем живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь. Обратный переход в стойку на коленях выполняется также перекаатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего перекаата сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.	П Р	Р О С	О С	С *	С *	С *	С *
3.2	Перекаат из стойки на груди в стойку на коленях	Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях выполняется также перекаатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего перекаата сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.	П Р	Р О С	О С	С *	С *	С *	С *
3.3	Перекаат вперед в упор сидя на пятках	Из исходного положения упора лежа на бедрах сделать перекаат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекаатом с носков в упор сидя на пятках.	П Р	Р О С	О С	С *	С *	С *	С *
3.4	Перекаат назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перекаат в прогнутом упоре лежа на бедрах.	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
3.5	Перекаат в сторону стоя на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекаатиться на спину. Перекаатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. То же ноги врозь.	П Р	Р О					
3.6	Перекаат в сторону из упора присев на одной, другая в	Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекаат. То же ноги врозь.	П Р	Р О					

	сторону на носок			С						
3.7	Перекаат лежа на полу вперед / назад (волна)	Начинается движение с отведения рук назад, затем последовательно опускать один сегмент тела, поднять другой. То же при перекаате волной вперед, начинать движения со сгибания ног.	П Р	Р О	С	С	С	С	С	С
3.8	Перекаат лежа на полу вперед / назад (волна) с продвижением	Выполняется на базе 3.7, но выполнять перекаат волной вперед с перекаата на грудь, затем сильно оттолкнуться руками от пола. Перекаат волной назад начинать с наклона назад, затем сильно оттолкнуться руками от пола		П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
3.9	Перекаат вперед в стойку на груди волной (разгибом) поворотом на 180° положение сед	Выполняется на базе 3.1 и 3.8		П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
3.10	Перекаат вперед в стойку на груди волной (разгибом) в положение полу шпагата.	Выполняется на базе 3.1 и 3.8		П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
3.11	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения группировки и выпрямление с возвращением в и.п. контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.	Р О С	С						
3.12	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании») и быстром восстановлении группировки с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р О С							
3.13	То же, что и 3.12, до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании») и быстром восстановлении группировки с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р О С							
3.14	Из основной стойки - сед и перекаат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающий опорой руками	Р О С	С						
3.15	Из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись и перекаат назад в упор лежа, в стойку на коленях.	Неоднократное повторение перекаатов вперед и назад, правильная работа головой в положении прогнувшись.		П Р	Р О С	Р О С	С			
3.16	Перекаат в сторону	Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекаатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.	Р О	С						
<b>4 Кувьрки вперед</b>										
4.1	Кувьрок вперед из упора присев	Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.	П Р	Р О С						
4.2	Кувьрок вперед с опорой одной рукой	Опорную руку ставить больше внутрь.	П Р	Р О С	С	С	С	С	С	С
4.3	Кувьрок вперед без помощи рук	Руки в стороны. Из приседа, наклоняясь вперед, теряя равновесие, наклонить голову вперед и	П	П	Р	О	С	С	С	С



		опуститься на лопатки, затем, отталкиваясь ногами, принять положение группировки (скрестно) прийти в присед (сед согнув ноги в стороны).		Р	О	С				
4.4	Кувырок вперед со стойки на предплечьях	Стоя на предплечьях, оттянуться вверх и наклонить голову на грудь; подавая плечи назад, опуститься на лопатки и выполнить кувырок в группировке.	П	Р	Р	О	С	С		
4.5	Кувырок вперед из стойки на коленях с опорой одной рукой	Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперед через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперед)	П	Р	О	С	С	С	С	С
4.6	Кувырок вперед в сед	Выполняется на базе 4.1, 4.5. из разных исходных положений	П	Р	С	С				
4.7	Кувырок вперед из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат	Выполняется на базе 4.1, 4.5 -б.	П	Р	С	С				
4.8	Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись	Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди, далее идет переворачивание через плечо (4.5), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед.	П	Р						
4.9	Кувырок вперед подъемом разгибом	Выполняется из разных исходных положений, после касания лопаток пола, выполнить за счет толчка руками разгибание тела, прийти в стойку на одно колено, стойку на колени, в стойку, шпагат и т.д.			П	П	Р	О	С	С
4.10	Кувырок вперед из стойки на кистях (связующий и или проходящая стойка)	В стойке на кистях наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, принять положение группировки, сделать перекат вперед (в разные исходные положения).		П	П	Р	О	С	С	С *
4.11	То же, что 4.8 разгибом	Выполняется на базе 4.8			П	П	Р	О	С	С
<b>5 Кувырки назад</b>										
5.1	Кувырок назад из положения сед	Из седа, наклониться вперед, затем сильным рывком опрокинуться назад, подтягивая колени к плечам, убрать голову между коленей (положение группировки). В момент касания лопатками пола быстро поставить руки к плечам ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них (не касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях.	П	П						
5.2	То же, что 5.1, но в упор присев	Выполняется на базе 5.1	П	П						
5.3	То же, что 7.5.1, но в упор стоя согнувшись	Выполняется на базе 5.1	П	П						
5.4	Кувырок назад из стойки на лопатках	Наклонить голову к правому/левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад.	П	П						
5.5	Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны	Выполняется на базе 5.4 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.	П	Р	О	О				
5.6	Кувырок назад из продольного шпагата в это же положение	Выполняется на базе 5.5 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.	П	Р						
5.7	Кувырок назад прогнувшись	Из седа, наклониться вперед и сразу же перекатом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце	П	Р	О		С	С	С	

	через плечо	переката сильно наклонить голову вправо/влево, ухом коснуться плеча. Продолжая перекат назад, когда носки ног окажутся над головой, следует максимально прогнуться (движением ног вверх), поднимая левое плечо вверх (как бы нажимая им на пол). Одновременно с этим быстро перевести голову назад и из стойки на груди продолжить перекат назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекат, прийти в упор на бедрах.	Р	О С	С	С			
5.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
5.9	Кувырок назад прогнувшись с поворотом	Выполняется на базе 5.7		П	П Р	О С	О С	С	С
5.10	Кувырок назад через стойку на кистях в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°	Из основной стойки (или седа) движением назад с одновременным наклоном вперед (не сгибая ног) сесть на пол, опираясь на руки. Не задерживаясь в седе, выполнить перекат назад. В конце переката поставить согнутые руки в упор около плеч пальцами вперед (в это время ноги должны быть над головой) и сразу же быстро разогнуться движением ног вверх. В этот момент усилием мышц шеи оторваться от пола и, быстро разгибая до конца руки, выйти в упор в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°.			П Р	О С	О С	С	С
<b>6 Подъемы разгибом</b>									
6.1	Подъем дугой (разгибом) в «мост»	Выполняется из седа, перекатом назад через упор согнувшись. Приняв положение упора лежа согнувшись, движением ног не полностью разогнуться. Это движение позволяет высоко поднять таз и удобнее опереться руками. Затем следует вновь согнуться в тазобедренных суставах, не опуская таза, тот час же сильным быстрым движением ног вверх-вперед разогнуть туловище и шею, резко разгибая руки, поставить ноги на пол (в начале пола касаются носки). Руки от пола не отрываются.		П Р О	Р О С	О С	С	С *	С *
6.2	Подъем разгибом через «мост» в стойку	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1, резким отталкиванием руками от пола и выпрямлением коленей прийти в стойку, руки вверх.		П Р О	Р О С	О С	С	С	С
6.3	Подъем дугой (разгибом): - в стойку на коленях; - в сед с поворотом на 180°; - в шпагат	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1-2. Руки от пола не отрывать.			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
6.4	Подъем разгибом: - в сед на пятках; - в сед, согнув одну ногу	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1-3. Руки от пола не отрываются, проворачиваются наружу, за счет движения наружу в плечевом поясе.			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
6.5	Подъем разгибом после кувырка вперед	Начав выполнять кувырок вперед, затылок ставить на линии кистей, когда лопатки коснутся пола, разогнуть ноги в коленях и затем, при достаточно высоком положении таза, исполнить подъем разгибом (6.1-4).				П Р О	Р О С	С	С
<b>7 Перевороты боком</b>									
7.1	Переворот боком	Все движение выполняется в лицевой плоскости. Во время переворота поочередная постановка рук и ног, движением под себя за счет подвижности в тазобедренных суставах, смотреть на руки, равновесие удерживать за счет прогиба в пояснице (таз над головой).	П Р	Р О	О С	С			

7.2	Переворот боком на одну руку	Выполняется на базе 7.1. в момент маха правой/левой ноги и толчка левой/правой надо опереться правой (дальней) рукой. После приземления на правую/левую оттолкнуться правой рукой от пола и встать на левую.	П Р	Р О	О С	С	С	С	С
7.3	Переворот боком с опусканием на колени	В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и поворотом спиной по направления движения опуститься в упор стоя на коленях, начинать опускание перекатом с носков, больший упор на руки.	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С	
7.4	Переворот боком с поворотом на 180° в сед в продольный шпагат, согнув ногу	Выполняется на базе 7.1, 3. Маховая нога, приближаясь к полу, продолжает движение еще на 180° в продольный шпагат больший упор на руки.		П Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С
7.5	Переворот боком из положения стоя на коленях в стойку	Переход с пола выполняется за счет активного движения маховой ноги.	П Р О	Р О С	С	С	С	С	С
7.6	Переворот боком на предплечье	Выполняется на базе 2.2 и 7.1	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
7.7	Переворот боком ч/з стойку на груди	Выполняется на базе 2.3 и 7.1		П Р О	Р О С	С	С	С	С
7.8	Переворот боком ч/з ст. на лопатках	Выполняется на базе 2.1, 3 и 7.1. выполняется из исходного положения – стойки на коленях, кисти под лопатки, начиная с постановки плеча под себя.		П Р О	Р О С	О С	О С	С	С
7.9	Переворот боком с перекатом в упор на лега на бедрах	Выполняется на базе 7.7.1. В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и выполнить перекат назад.		П Р	П О С	О С	С	С	
<b>8 Перевороты вперед</b>									
8.1	Переворот вперед	Поставить руки на пол перед собой и опереться на них, наклонить голову назад, махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на кистях с прогнутой спиной. Затем теряя равновесие (вперед), подать плечи и голову назад, встать на «мост» и, подавая таз вперед, оттолкнуться руками от пола и встать прогнувшись, руки вверх.	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
8.2	То же, что 8.1 толчком двумя ногами	Выполняется на базе 8.1		П Р	П О С	О С	С	С	С
8.3	Переворот вперед из упора присев толчком двумя: - ч/з группировку; - ч/з продольный шпагат	Выполняется на базе 8.1. Выполняется за счет прогиба в поясничном отделе позвоночного столба	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
8.4	Переворот на одну ногу	Опираясь на руки, махом правой (левой) и толчком левой/правой принять вертикальное положение (ноги в поперечный шпагат). В момент прохождения через стойку на кистях подать плечи назад и опустить правую/левую ногу на пол под себя. Затем оттолкнуться руками, встать на правую/левую м ногу с прогнутым туловищем, левую/правую ногу вытянуть вперед, руки вверх и далее разгибая опорную встать на левую /правую ногу.		П Р	П О С	О С	С	С	С
8.5	Переворот на одну ногу со сменой ног в воздухе	После толчка одной поднять другую ногу махом вверх. В момент прохождения через стойку на кистях маховую ногу оставить в вертикальном положении, а толчковую быстро опустить на пол.			П Р	П О С	О С	С	С

		Оттолкнувшись руками, встать на толчковую ногу, туловище прогнуть, руки вверх, маховую ногу вытянуть вперед.				С			
8.6	То же, что 8.1-5, но с опорой одной рукой	Опорная рука ставится больше внутрь.			П Р	П Р О	О С	С	С
8.7	Переворот вперед с положения стойки на одном колене, маховая нога назад на носок	Выполняется на базе 8.4. Выполняется за счет активного разгибания колена			П Р	П Р О	О С	С	С
8.8	Переворот вперед в упор сидя сзади, согнув ногу	Опускание в упор сидя сзади, согнув ногу выполняется за счет подвижности плечевого пояса, движением кистей внутрь.			П Р	П Р О	О С	С	С
<b>9 Перевороты назад</b>									
9.1	Переворот назад	Наклоняясь назад, встать на мост, передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться ногами и выйти в стойку на кистях с прогнутым туловищем. Затем сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги на пол и выпрямиться.	П Р	П Р О	О С	С	С	С	С *
9.2	Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат; группировку	Выполняется на базе 9.1	П Р	П Р О	О С	С	С	С	С
9.3	То же, 9.1, но толчком одной и махом другой.	Приземление может быть различным: последовательно встать на одну и затем на другую ногу; прийти в упор присев, одна нога сзади на носке; в переднее равновесие; перекатом назад в упор лежа на бедрах.	П Р О С	П Р О С	Р О С	О С	С	С	С
9.4	Переворот назад из седа	Выполняется из исходного положения упор сидя сзади. Переворот назад обеспечивается толчком левой при маховой правой. При этом идет опора на руку, одноименную маховой ноге. Характерно опережающее движение маховой ногой с одновременным отставанием толчковой.			П Р О	Р О С	О С	О С	С

Условные обозначения: «П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения; «Р» - углубленное разучивание упражнения; «О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка; «С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике; «С\*» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике в сочетании с работой предметом.

Освоение техники упражнений художественной гимнастики осуществляется в 1-7 годы спортивной подготовки на этапах НП и УТ. В на следующих этапах решается задача совершенствования освоенных упражнений, осуществляется композиционно-исполнительская и интегральная подготовка спортсменов.

Описание основных движений, используемых в экзерсисе у опоры

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения
1	<b>Releve</b> (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев.	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).
2	<b>Plie</b> (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы"	Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание.
3	<b>Battement tendu</b> (батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (нур ле пье.с фр--для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t.

4	<p><b>Battement tendu jete</b> (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.</p>	<p>Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.</p>	<p>Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.</p>	<p>V.t.j. по I позиции. V.t.j. по V поз. V.t.j. pour le pied (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. V.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколотившись, сразу же вновь поднимается на воздух. V.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. V.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ.</p>
5	<p><b>Rond de jambe par terre</b> (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.</p>	<p>Развитие выворотности в тазобедренном суставе.</p>	<p>Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта.</p>	<p>Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом.</p>
6	<p><b>Battement fondu</b> (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.</p>	<p>Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.</p>	<p>Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в demi plié на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на sou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.</p>	<p>Battement fondu носком в пол. V.f на 450 V.f на полупальцах V.f. на полупальцах. V.f. на 90°. V.f. в позы. V.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю.</p>

7	<p><b>Battement soutenu</b> (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение sou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе.</p>	<p>Назначение то же, что и у battement fondu.</p>	<p>Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.</p>	<p>Battement soutenu носком в пол. B.s. с подъемом на полупальцы. B.s. На 45°. B.s. на 90°. <b>B.S. В ПОЗЫ.</b></p>
8	<p><b>Battement frappe</b> (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.</p>	<p>Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения.</p>	<p>Battement frappe носком в пол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подъемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demi plie. B.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le sou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье).</p>

9	<p><b>Rond de jambe en l'air</b> (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).</p>	<p>Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошенный" подъем рабочей ноги.</p>	<p>Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной.</p>
10	<p><b>Petit battement sur le cou-de-pied</b> (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.</p>	<p>Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.</p>	<p>Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.</p>	<p>Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.</p>
11	<p><b>Battement relevent</b> (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.</p>	<p>Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облачивание на палку.</p>	<p>Battement relevent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы.</p>



12	<p><b>Battement developpe</b> (батман дэвлёппэ, developpe с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.</p>	<p>Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.</p>	<p>Battement developpe в чистом виде. <u>B.deveioppe passé</u> (дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>B.dev. на полупальцах.</u> <u>B.dev. в позы.</u> <u>B.dev. с demi rond de jambe</u> (с половиной круга). <u>B.dev. с plie-releve</u> (плие-ролевэ). <u>B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveioppe ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону. <u>B.dev. с коротким balance</u> (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного припускается и тут же поднимается обратно, движение резкое. <u>B.Developpe balance</u> с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.</p>
----	--	---	--	---

13	<p><b>Grand battement jete</b> (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления.</p>	<p>Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.</p>	<p>Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги.</p>	<p>GrandbattementjeteВ чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подъемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман. G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги.</p>
----	--	---	--	--