

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»  
(МБУДО СШ «Триумф»)

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета Протокол № 1  
«31» января 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО СШ «Триумф»  
Н.А. Игнатова



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2 года  
Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тула 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта.....	3
1.3. Направленность многолетней спортивной подготовки.....	3
1.4. Общая характеристика программы.....	4
2. Нормативная часть.....	6
2.1. Требования к организации спортивной подготовки.....	6
2.2. Требования к содержанию спортивной подготовки.....	8
2.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»....	9
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.6. Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	12
3. Методическая часть.....	21
3.1. Отбор в художественной гимнастике.....	21
3.2. Направленность спортивной подготовки этапов подготовки в художественной гимнастике.....	24
3.3. Программный материал практических занятий.....	26
3.3.1. Физическая подготовка.....	26
3.3.2. Музыкально-двигательная подготовка.....	35
3.3.3. Хореографическая подготовка.....	37
3.3.4. Техническая подготовка.....	41
3.3.5. Теоретическая подготовка.....	42
3.3.6. Психологическая подготовка.....	48
3.3.7. Воспитательные мероприятия.....	49
3.3.8. Восстановительные мероприятия и питание спортсменов.....	57
3.3.9. Тренерско-инструкторская и судейская практика.....	64
4. Медико-биологический контроль и антидопинговые мероприятия.....	67
5. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	75
6. Требования к материально-технической базе организации, осуществляющей спортивную подготовку.....	77
7. Перечень Интернет-ресурсов.....	81
8. Литература.....	82

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке художественная гимнастика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 984<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

## **1.2. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта.**

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

## **1.3. Направленность многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней подготовки предполагает **последовательное решение задач** каждого этапа подготовки.

### **Задачи этапа начальной подготовки:**

- 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»;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.09.2019, регистрационный № 55995).

- формирование двигательных умений и навыков в том числе в виде спорта
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;

#### **Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):**

- 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 спортивной деятельности;
- укрепление здоровья;

#### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- 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 спортсменок;

#### **Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

### **1.4. Общая характеристика программы**

Данная Программа, определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике в соответствии с Федеральным законом.

Программа составлена на основе требований к структуре к программам спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

Основная цель программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Процесс многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике предполагает следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Настоящая программа состоит из 5-ти частей.

В пояснительной записке дана общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта, специфика организации и структуры многолетней спортивной подготовки, а также характеристика содержания Программы.

В нормативной части Программы представлены:

общие требования к организации тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика;

режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки;

возрастной диапазон зачисления детей на отделение художественная гимнастика;

требования по переводу и зачислению в группы спортивной подготовки на различных этапах подготовки;

соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки; перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимых для прохождения спортивной подготовки в художественной гимнастике.

В методической части Программы даны:

модельные характеристики соревновательной деятельности,

специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов,

рекомендации по отбору в художественной гимнастике,

планированию и проведению тренировочных занятий,

применению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок,

организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля,

по содержанию практических и теоретических занятий каждого этапа спортивной подготовки,  
по организации психологической подготовки, применению восстановительных средств, проведению антидопинговых мероприятий, осуществлению тренерско-инструкторской и судейской практики.

Программный материал содержания практических занятий носит характер перечня упражнений, необходимого для освоения на этапах подготовки, являющихся базовыми в общей системе многолетней подготовки спортсменов.

В четвертом разделе Программы представлены:

аспекты медико-биологического контроля и антидопинговых мероприятий.

Завершают Программу:

требования к материально-технической базе,  
к инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку,  
перечень информационного обеспечения.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

### **2.1. Требования к организации спортивной подготовки.**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Гимнастки распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

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

Приложение №1 к ФССП по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
Утвержденному приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022г. №984

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления в группы (лет)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа		
Этап начальной подготовки	2	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12

Для спортивной дисциплины групповые упражнения		
Этап начальной подготовки	2	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12

### Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	минимальная наполняемость (человек)	наполняемость (человек) оптимальная	максимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки			
НП – 1	12	13 - 15	25
НП - 2	10	11 - 13	22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
УТ – 1	5	6 - 12	20
УТ – 2	5	6 - 10	18
УТ – 3	4	5 - 10	14
УТ – 4	4	5 - 8	12
УТ – 5	4	5 - 8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ – 1	2	3 - 4	6
ССМ – 2	2	3 - 4	6
ССМ – 3	1	2 - 3	4
Этап высшего спортивного Мастерства	1	2	3
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	12	15 - 18	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	7 - 12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	7 - 8	12
Этап высшего спортивного мастерства	6	6	7

## 2.2. Требования к содержанию спортивной подготовки Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение №1 к ФССП  
по виду спорта «художественная гимнастика»  
утвержденному приказом Минспорта  
от «15» ноября 2022г. №984

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап Высшего спортивн. мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	14	16	18	20	22	24	28-32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап ССМ	Этап УТ	Этап НП
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	-	-

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	14	-
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 дней		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раз в год		
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 суток подряд и не более 2-х Учебно-тренировочные мероприятия в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		-

### **2.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Приложение №1 к ФССП  
по виду спорта «художественная гимнастика»,  
Утвержденному приказом Минспорта  
от «15» ноября 2022г. №984

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
отборочные	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4
Основные	1	2	3	3	4	4	4	6	6	6

**Контрольные** соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Основными** соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Приложение №1 к ФССП  
по виду спорта «художественная гимнастика»,  
Утвержденному приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022г. №984

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №894

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	4	4	4		
		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	8	8	8	8	8	3	3	3
		Годовая нагрузка в часах по видам подготовки									
1.	Общая физическая подготовка	124	166	38	44	44	56	56	40	46	50

2.	Специальная физическая подготовка	68	92	164	190	190	244	244	148	160	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	43	50	50	66	66	104	114	125
4.	Техническая подготовка	96	126	312	364	364	468	468	624	688	749
5.	Тактическая подготовка	2	2	9	10	10	13	13	10	10	12
6.	Теоретическая подготовка	2	4	9	10	10	13	13	12	12	13
7.	Психологическая подготовка	2	2	9	10	10	13	13	10	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	7	8	12
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	7	8	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	12	15	20	20	22	22	30	40	40
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	19	24	24	35	35	42	40	42
Общее количество часов в год		312	416	624	728	728	936	936	1040	1144	1248

**Перевод** спортсменов на следующий год подготовки производится на основании **выполнения нормативов** общей физической и специальной физической подготовки и **разрядных требований**. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство СШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**Досрочный перевод** спортсменов на следующий этап подготовки производится **решением тренерского совета** с учетом стажа занятий и выполнения спортсменкой переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в художественной гимнастике.

## **2.6. Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Приложение №6 к ФССП по виду спорта  
«художественная гимнастика»  
утвержденному приказом Минспорта  
от «15» ноября 2022 г. №894

Упражнения	Год подготовки	норматив
Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	1	«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.
«Колечко» в положении лежа на животе	1	«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
«Мост» из положения лежа	2	«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.
«Мост» из положения стоя	2	«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.
«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	2	«5» - захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - захват за носки, руки согнуты; «3» - захват за носки, руки согнуты, ноги врозь;
Шпагаты с правой и левой ноги	2	«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;
«Поперечный» шпагат	2	«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.
И.П. -стойка на одной ноге, другую согнуть (стопа прижата к колену опорной ноги), удержание равновесия Выполнить с обеих ног.	1	«5»- сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4»- сохранение равновесия 3 с; «3»- сохранение равновесия 2 с.

<p>Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), удержание равновесия <b>с закрытыми глазами</b>. Выполнить с обеих ног.</p>	<p>2</p>	<p>«5»- сохранение равновесия 4 с; «4»- сохранение равновесия 3 с; «3»- сохранение равновесия 2 с.</p>
<p>10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед</p>	<p>2</p>	<p>«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» - туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «2»- в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «1»- в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты, сутулая спина.</p>
<p>Сед углом, руки в стороны 10 с.</p>	<p>2</p>	<p>«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «2»- угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки оттянуты, руки приподняты; «1»- угол между ногами и туловищем более 90 град., сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки не оттянуты,</p>
<p>И.П. стоя по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.</p>	<p>2</p>	<p>«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 , 3 и более отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму. «1»- вращение полусогнутой рукой с отклонениями от заданной плоскости, скакалка не натянута</p>

Техническое мастерство	2	Обязательная техническая программа. Для групп НП – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в соревнованиях спортивной организации (определяется) организацией, ревалидующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности 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 по виду спорта  
«художественная гимнастика»  
утвержденному приказом Минспорта  
от «15» 11 2022 г. № 894

упражнения	Год подготовки	норматив
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	1-5	«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.
«Поперечный» шпагат	1-5	«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 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Наклон назад на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона к опоре на 1 ноге другая вверх	1-5	«5» фиксация наклона с положением 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 ;
Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище разведение ног в шпагат за 10с.	1	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.
	2	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
	3	«5» - 11 раз; «4» - 10 раз; «3» -9 раз; «2» - 8 раз; «1» - 7 раз.
	4	«5» - 12 раз; «4» - 11 раз; «3» - 10 раз; «2» - 9 раз; «1»- 8 раз.
	5	«5» - 13 раз; «4» - 12 раз; «3» - 11 раз; «2» - 10 раз; «1»-9раз.
Из положения «лежа на животе» руки вперед,	1-3	«5»- руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели

параллельно друг другу, ноги вместе 10 наклонов назад,		«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.
	4-5	«5» - до касания руками голеней, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
Прыжки на 2-х ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с.	1-2	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз; «2» - 13 раз; «1»-12 р.
	3	«5» - 17 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 раз; «2» - 14 раз; «1»-13 р.
	4	«5» - 18 раз; «4» - 17 раз; «3» - 16 раз; «2» - 15 раз; «1»-14 р.
	5	«5» - 19 раз; «4» - 18 раз; «3» - 17 раз; «2» - 16 раз; «1» -15 р
Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, др. в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с др. ноги.	1-2	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - 3с.; «3» - 2 с.; «2» - 1с.;
	3-4	«5»- сохранение равновесия 5 с; «4» - 4с.; «3» - 3 с.; «2» - 2с.;
	5	«5»- сохранение равновесия 6 с; «4»- 5 с; «3» - 4 с; «2»- 3 с; «1»- 2 с.
Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги	1-2	«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
	3-5	«5» - нога зафиксирована выше уровня головы «4» - нога зафиксирована на уровне головы «3» - нога зафиксирована на уровне плеч «2» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч «1» - нога параллельно полу
В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	1-2	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка 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 телом с потерей равновесия; «1»-завершение переката на груди.
	3-5	«5» - точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные отклонения в положении рук и туловища без потери равновесия» «3» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «2» - перекат с подскоком во второй половине движения и

		перемещением гимнастки в сторону переката; «1» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение телом с потерей равновесия.
И.П. стойка на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону.	1-2	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
	3-5	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 бросков, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
Техническое мастерство	1-5	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

Приложение №8 к ФССП по виду спорта  
«художественная гимнастика»  
утвержденному приказом Минспорта  
от «15»\_11\_2022 г. № 894

упражнения	Год подготовки	норматив
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и	1-3	«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;

захватом за голень. Выполнять с обеих ног.		«2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
«Поперечный» шпагат	1-3	«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 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов боком к опоре (правой и левой )	1-3	«5»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановки, 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 разгибание 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 разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
И.П. «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с.	1	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» -14 раз; «4» -13 раз; «3» -12 раз; «2» -11 раз; «1» -10р.
	2	«5» -15 раз; «4» -14 раз; «3» -13 раз; «2» -12 раз; «1» -11 р
	3	«5» -16 раз; «4» -15 раз; «3» -14 раз; «2» -13 раз; «1» -12 р
И.П. «лежа на животе» Руки вперед параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад за 10 с.	1	«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..
	2-3	«5» - в равномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «4» - в неравномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «3» - в равномерном темпе руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «2» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу небольшое рывковое движение руками в конце движения; «1» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;

Прыжки на 2-х ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с.	1	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раз; «2» - 33 раз; «1» - 32 раз.
	2-3	«5» - 39-40 раз; «4» - 38 раз; «3» - 37 раз; «2» - 36 раз; «1» - 35 раз.
Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на 1 ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги.	1	«5»-сохранение равновесия 5 с; «4»-сохранение равновесия 4 с; «3»-сохранение равновесия 3 с; «2»- сохранение равновесия 2 с; «1»- сохранение равновесия 1с.
	2-3	«5»-сохранение равновесия 6 с; «4»-сохранение равновесия 5 с; «3»-сохранение равновесия 4 с; «2»- сохранение равновесия 3 с; «1»- сохранение равновесия 2с.
Боковое равновесие на носке одной, другая в сторону – вверх, руки в стороны. Удержание 5 сек. С правой и с левой ноги	1-3	«5» - амплитуда более 180 гр., линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 гр., линия плеч незначительно отклонена от горизонтали. «3» - амплитуда близко к 175-160 гр., грудной отдел отклонен от вертикали. «2» - амплитуда близко к 160-145 гр., туловище отклонено в сторону. «1»- амплитуда близко к 145 гр..
Равновесие в стойке на полупальцах одной, другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 сек. Выполнение с обеих ног.	1	«5»-амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4»-амплитуда близко к 180° туловище незначительно отклонено от вертикали; «3»-амплитуда 160°-145°; «2»-амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»-амплитуда менее 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
	2-3	«5»-амплитуда 180° и более, туловище вертикально, «4»-амплитуда 180°, туловище вертикально; «3»-амплитуда 160°-145°; «2»-амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»-амплитуда менее 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали;
Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	1-3	«5»-демонстрация шпагата в трёх 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°.

<p>Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.</p>	<p>1-3</p>	<p>«5»-демонстрация шпагата в трёх 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°.</p>
<p>В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.</p>	<p>1</p>	<p>«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.</p>
<p>В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же другой рукой.</p>	<p>1</p>	<p>«5»-6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»-5 бросков на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3»-5 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2»-4 броска на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1»-4 броска на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p>
	<p>2</p>	<p>«5»-8 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»-7 бросков на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3»-6 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2»-5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1»-5 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p>
	<p>3</p>	<p>«5»-9 бросков сохраняя равновесие на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»-8 бросков на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3»-7 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2»-6 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах</p>

		круга; «1»-6 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

#### 3.1. Отбор в художественной гимнастике

Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих заниматься спортом или уже занимающихся, можно отличить более способных, а из способных – талантливых.

**Спортивная ориентация** предполагает изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта.

**Спортивный отбор** направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства. Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов.

**Способности** – это синтез анатомо-функциональных и индивидуально психических особенностей личности, определяющих спортивные достижения. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они определяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – длительный, сложный и трудный процесс, так как все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, техническому совершенству, выразительности и артистизму гимнасток высшего звена.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В содержание **начального отбора** в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектива.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.

6. Специфические способности – пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера, а в последующем – медицинская комиссия.

На этапе предварительной подготовки и при проведении отбора неопределима роль педагога. Его глубокие знания, отличная профессиональная подготовленность, внимательное отношение к детям очень важны при последующей работе.

При отборе следует отдать предпочтение гимнасткам с соразмерной фигурой, удлиненными конечностями, тонкой костью, маленькими кистями и стопами, удлиненными изящными мышцами нормального тонуса.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора – педагогический совет школы, а в последующем – тренеры сборных команд.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем простого визуального наблюдения, молодой тренер может воспользоваться тестами, предложенными в таблице 18.

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза) в год проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток.

#### Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1.0 балл; за 0,5 см – 0.5 балла
2	Индекс Брока $\frac{\text{вес}}{\text{рост}} - 100$	120-125 см – 2-5 126-130 см – 6-8 131-135 см – 9-10 135-140 см – 11-12 141-145 см – 13-14 146-150 см – 15-16 151-155 см – 17-19 156-160 см – 16-20 161-165 см – 15-21 166-170 см – 14-22	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1.0 балл; за 100 г – 0.1 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук.	Незначительные нарушения – 0.5 б.; значительные – 1.0 б.
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.	Незначительные нарушения – 0.5 б.; значительные – 1.0 б.

5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза.	Незначительные нарушения – 0.5 б.; значительные – 1.0 б.
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп.	Незначительные нарушения – 0.5 б.; значительные – 1.0 б.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования, целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

1-й день – оценка морфотипических (внешних) данных;

2-й день - оценка хореографической и технической подготовленности;

3-й день - оценка композиционно-исполнительской и функциональной подготовленности.

Проводить мониторинг необходимо на всех уровнях подготовки.

На этапе **специализированного отбора** необходим комплексный педагогический контроль, включающий оценку:

- морфологических (внешних) данных;
- физической подготовленности;
- хореографической подготовленности;
- технической подготовленности;
- содержания и композиции соревновательных программ;
- функциональной подготовленности;
- мотивационно-волевых особенностей.

Проводить комплексные обследования можно на всех уровнях, начиная с учебно-тренировочной группы, далее на уровне школы, города, края, страны, делегируя лучших на все более высокий уровень.

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- свойства нервной системы;
- способности к освоению спортивной техники и тактики;
- способности к перестроению тренировочных и соревновательных нагрузок;
- способность самореализоваться в экстремальных условиях крупных соревнований.

Основными показателями, которые необходимо учитывать при отборе, являются:

- спортивный результат;
- показатели надежности спортивных результатов;
- динамика спортивных результатов;

- стабильность выступлений;
- выполнение индивидуального плана;
- выполнение модельных характеристик;
- показатели здоровья.

### **3.2. Направленность спортивной подготовки этапов подготовки в художественной гимнастике**

#### **этап начальной подготовки (6-7 лет):**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антипации.

5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

8. Формирование потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

#### **тренировочный этап (8-12 лет)**

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект, антипации).

3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высокого уровня функциональной подготовленности.

4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 14-20 манипуляций).

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.

6. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)**

Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, в три раза превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов (9-10 элементов высшей группы трудности, 4-5 рискованных и 3-4 оригинальных элемента).

4. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.

5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма). Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

6. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

7. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки;

8. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (12-14 соревнований в год). Активная

соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

### **3.3. Программный материал практических занятий.**

#### **3.3.1. 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.**

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.

#### **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: поднятие 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. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднятие 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 поднятием 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). Поднятие 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 – поднятие ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднятие 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 – поднятие 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.

### **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. Проплавание 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).

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

1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
2. 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;

3. 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;

4. 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.

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;
- сдвоенные 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 (сензитивные) 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

### **Особенности развития 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:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
  - б) 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.

## Особенности развития 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:
  - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) 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 околопредельной 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".

## Особенности развития 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:
  - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания-пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - в) 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.

#### **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.

#### **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.

### **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.

#### **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.

Таблица 1. Учебно-тематический план физической подготовки.

### **3.3.2. 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 вверх, 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 подбора 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.

### **3.3.3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией **развиваются:**

- «выворотность»;
- гибкость;

- силовые способности;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осанки, вращения на опоре;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классической;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

**Классический урок** состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).

5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).

6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).

7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).

8. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).

9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) adagio и большое (танцевальное) adagio.

Цель маленького adagio - освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов.

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов. Цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

III) Allegro (от итал.- быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Примерный комплекс хореографических упражнений используемые в классическом экзерсисе у опоры представлены в таблице.

Таблица 2. Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно. В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности. Кроме того, **использование народно-характерных танцев в учебно-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 спортсменок.

**Народно-характерный урок** делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка). Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие - мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлэппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
11. Port de bras (пор дэ бра).

2) Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

3) Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец - это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть

задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменок специалисты применяют только одну из них. 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 станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

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.**

### **3.3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ 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 представленной таблице (таблица 44) дан перечень специально-подготовительных и соревновательных средств спортивной тренировки, необходимый для освоения на этапах технической подготовки, являющихся фундаментальными для формирования технической подготовленности.

### **3.3.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Цель теоретической подготовки - вооружение спортсменок 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 спортсменок 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 спортсменкам вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований (таблица 47).

**Содержание теоретической подготовки** предполагает освоение знаний следующих разделов:

#### 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

#### 2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

#### 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

#### 4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы,

выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учетно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### 11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

#### 12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

#### 13. Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

#### 14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**Таблица 4. Учебно-тематический план теоретической подготовки.**  
(Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от «7» июля 2022 г. №579)

### **3.3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. **Центральной фигурой этого процесса является тренер,** который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменок, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;

- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим **в структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены следующие компоненты:**

1. *Конкретизация требований* к личности спортсменки, занимающейся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. *Психодиагностика* и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменки – ее «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсменки – «*какие качества психики и черты личности*» у нее *проявляются в процессе спортивной деятельности*;

3. Становление личности спортсменки через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки, как интегрального компонента готовности спортсменки к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют *нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности*;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью *формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменки в предсоревновательные дни*;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменки *в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания* - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. *Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности, последующий период* – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи *«реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления»* умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнастки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнастку в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, 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;
- профилактику перенапряжений.

**Методы психологической подготовки:**

1. Лекции и беседы
2. Разъяснения и убеждения
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов
4. Самонаблюдения, самоанализы и самоотчеты
5. Изучение специальной литературы
6. Метод упражнений
7. Модельные тренировки.

**Приемы непосредственной подготовки:** идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (таблица 44).

**Психологическая подготовка  
непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований**

<b>Перед соревнованиями за 7-10 дней</b>
Установка гимнасток на участие в соревнованиях.
<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>
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
<b>За 1 день до соревнований</b>
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в снаподобном состоянии (и так все дни соревнований)
<b>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</b>
Придя в гимнастический зал гимнастки должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Мотивация должна 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.
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.

После вызова следует самоприказ: я готова, я спокойна, я иду.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий художественной гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

### **3.3.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить обучающимся интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение

указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности объединяются общей направленностью: формирование потребности на тренировках в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, тематические выставки и беседы; выступление на различных районных и городских и других мероприятиях.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать культуру общения, научить искусству разговора. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому обучающемуся самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках обучающегося, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти

методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь обучающимся осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание обучающихся, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять характер, воспитывает достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить обучающихся. Методы поощрения могут быть моральные и материальные. К моральным относятся: - проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; открытка, игрушка-символ, записка родителям; грамота; выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.).

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление огорчения тренером; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности спортсменов, и наоборот, успешный личностный рост обучающихся есть стимул для развития и формирования личности педагога.

## **Календарный план воспитательной работы на этапе начальной подготовки**

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «7» июля 2022 г. № 579

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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);	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

	иных мероприятиях)	мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией.	
--	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Календарный план воспитательной работы на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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);	В течение года
2	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг), легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Организация и проведение мероприятий, посвященных знаменательным датам, выдающимся людям, с приглашением заслуженных людей, ветеранов спорта, ветеранов ВС.	В течение года

	спортсменов на соревнованиях		
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках,;	В течение года
3	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

**Календарный план воспитательной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <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,</li> </ul>	В течение года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>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 развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<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 болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	
--	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3.3.8. Восстановительные мероприятия и питание спортсменов

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих художественной гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм
- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

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

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

Питание – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие

физических способностей растущего организма. Питанием обеспечивается организм человека теми химическими элементами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в результате жизнедеятельности (это энергетический обмен веществ). Энергетические траты спортсмена возмещаются только алиментарным путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма. Снижение возраста спортсменок высокого класса диктует необходимость обеспечивать рациональным питанием не только спортивную работоспособность, процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, но и естественные процессы роста и развития юных спортсменок. Энергетические процессы в организме требуют для своего осуществления оптимальных соотношений между отдельными пищевыми продуктами (белки, жиры и углеводы) и обязательного наличия таких компонентов питания (витамины, микроэлементы), без которых нарушается обмен веществ. Пища, достаточная в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества, поэтому необходимо учитывать и качественный состав продуктов питания, поступающих в организм.

Обмен веществ – это комплекс сложных биохимических процессов, лежит в основе жизнедеятельности всех живых организмов и приводит к постоянному обновлению состава тела, (например, белки нашего организма полностью обновляются примерно за 12-14 дней). Обмен веществ организма складывается из основного и дополнительного обмена веществ, а также специфически динамически действия пищи (СПДД).

Основной обмен – это совокупность обменных процессов организма человека в состоянии покоя, натошак. Он выражается количеством энергии, затрачиваемой на осуществление деятельности органов дыхания, кровообращения, работы печени, почек и других органов в состоянии покоя.

Дополнительный обмен веществ определяется количеством энергии, затрачиваемый человеком на профессиональную деятельность, работу по дому и другие виды физической нагрузки. Затраты энергии тем больше, чем интенсивнее выполняется физический труд. Большая мышечная нагрузка (спортивные упражнения) может повысить интенсивность обмена веществ в 10 и более раз по сравнению с покоем. Для определения суточной энергопотребности необходимо составлять хронометраж видов деятельности человека в течение суток.

СПДД – это затраченное количество энергии на переваривание пищи и выражается в усилении основного обмена веществ, особенно под воздействием белков животного происхождения. При смешанном питании суточный расход энергии на СПДД составляет 10-15% от основного обмена. Таким образом, суммарная суточная энергопотребность организма складывается из трех частей (энергопотребность основного обмена, дополнительного и СПДД).

Для правильного построения пищевого рациона недостаточно определение только калорийности, надо осуществлять качественный подбор отдельных его компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

Белки пищи используются организмом человека в основном для пластических процессов. Они являются необходимым элементом гормонов, ферментов, антител и других важных биологических соединений организма. Суточная потребность рациона человека зависит от возраста, вида профессиональной деятельности и особенностей организма. Чем моложе организм, тем выше потребность в белках, особенно полноценных (животных) белков. В правильно сбалансированном питании за счет белков должно обеспечиваться 14-16% должной общей суточной калорийности пищи. Из них 60% должно покрываться белками животного происхождения. В расчете на 1 кг массы тела суточная потребность составляет 1-1,5 г, а при высоких физических нагрузках до 2 г на 1 кг массы тела.

Жиры представляют особую ценность в энергетическом обмене, содержатся в структурных элементах клеток и подкожно-жировой клетчатке. Жиры служат источником ряда биологически ценных продуктов (в том числе витаминов А, Д, Е, К). По составу делятся на жиры, содержащие насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, а по происхождению различают жиры животного и преимущественно растительного происхождения. Жиры имеют высокий уровень калорийности – в 2,3 раза выше калорийности углеводов и белков. Величина жирового компонента в суточном рационе зависит от возраста, рода деятельности, климатических условий и времени года. Суточная потребность на кг массы тела у подростков составляет 1,2-1,5 г. При этом 60-70% должно приходиться на жиры животного происхождения. В северных климатических зонах суточная потребность в жирах составляет 30-35 % суточной энергопотребности рациона, в южных – 25%.

Углеводы – важнейший компонент рационального питания человека, основной функцией которых является обеспечение организма необходимой энергией, участие в образовании соединительной ткани (кожи, слизистых, сухожилий), обезвреживании токсических веществ и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Обмен углеводов тесно связан с обменом жиров. Углеводы по структуре делятся на сложные и простые. Оптимальное соотношение сложных и простых углеводов в пищевом рационе составляет 65:35%. Нормативное количество углеводов в рационе – 6-8 г на 1 кг массы тела, при высоких физических нагрузках до 10 г/кг. Калорийность суточного рациона на 56-60% покрывается за счет углеводов. Из доли сложных углеводов не менее 5% должно приходиться на неперевариваемую клетчатку, которая служит основным стимулятором кишечной перистальтики, а также участвует в формировании пищевого комка.

К составным частям пищи относится также и **вода**. Роль воды велика, так как принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой,

в которой совершаются все процессы обмена веществ. Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Принципы организации питания базируются на концепциях рационального и сбалансированного питания.

Рациональное питание – это питание здорового человека, направленное на профилактику элементарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Сбалансированное питание – это не только адекватное снабжение организма энергией, но и соблюдение пропорций между основными пищевыми веществами.

Практическая реализация питания гимнасток не всегда сопровождается соблюдением этих принципов, что таит в себе возможные риски развития осложнений со стороны здоровья: анемия, отставание сроков половой зрелости, ранний остеопороз.

Для гимнасток рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергии: 15% общей калорийности рациона должно приходиться на долю белков; 60-65% - углеводов; 20-25% - жиров.

Базу питания гимнасток составляют источники белка, необходимые всем спортсменам: нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Все продукты должны быть приготовлены методом варения или тушения, категорически запрещены жареные блюда, поскольку они провоцируют рост жировой массы.

Группа **молочных продуктов**: обезжиренный творог, сыр и кисломолочные продукты – они должны присутствовать в питании ежедневно.

Важной группой рациона гимнасток являются крупы: гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов. В питании гимнасток **нежелательны** привычные гарниры: **макароны, рис, картофель.**

Не менее важную роль в питании спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, составляют овощи и фрукты, которые лучше употреблять в свежем виде или после незначительной термообработки. Овощи и фрукты являются источниками жизненно важных витаминов и микроэлементов. К тому же, они позволяют перекусить в течение дня без ущерба для фигуры.

Особенно острым для гимнасток является вопрос включения в рацион кондитерских изделий. **Однозначно исключены** кондитерские изделия, сочетающие в себе жиры и углеводы: **торты, пирожные, суфле.** Потребность в сладком **рекомендуется** удовлетворять путем употребления сухофруктов (**изюма, кураги,**

**чернослива)** и сладких негазированных напитков (соков, морсов, компотов). Также разрешено иногда в утренние часы употреблять небольшое количество **горького шоколада**.

Из овощей предпочтительны кабачки, сладкий перец, баклажаны, огурцы, репчатый и зеленый лук, зелень всех видов, помидоры, редис, капуста, морковь и свекла; из фруктов – лимоны, гранаты, сливы и яблоки, виноград, апельсины, вишня, абрикосы, черешня, а также ягоды всех видов и сортов.

В суточном рационе питьевой режим играет важную роль, спортсмену необходимо четко контролировать количество выпиваемой жидкости, так как жидкость поступает с первым блюдом, овощами или фруктами. Следует пить воду, натуральные соки из овощей и несладкие фруктовые, отвар шиповника, лимонный напиток с медом, морсы с медом. По утрам спортсменам желательно пить напиток с соком лимона и медом. Он придает энергию, формирует запас витамина С для активных нагрузок.

Организация рационального питания гимнасток предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня. Физиологичным является 4-х разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренированных занятия в день количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

Режим питания строго согласован с графиком, количеством и характером тренировок.

#### ***Одно тренировочное занятие в день***

Первый завтрак – 10%

Утренняя тренировка

Второй завтрак – 25%

Обед – 35%

Полдник – 5%

Ужин – 25% от общей суточной калорийности

#### ***Два тренировочных занятия в день***

Первый завтрак – 10%

Утренняя тренировка

Второй завтрак – 25%

Обед – 35%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 25% от общей суточной калорийности

***Три тренировочных занятия в день***

Первый завтрак – 10%

Утренняя тренировка

Второй завтрак – 25%

Дневная тренировка

Обед – 35%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 25% от общей суточной калорийности

В организации процесса питания не менее важным вопросом является соблюдение температурного режима (пищу принимать в теплом виде), а также соблюдать условия и сроки годности пищевых продуктов. Перед приемом пищи необходимо мыть руки тщательно с мылом.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста гимнасток.

***Питание перед соревнованием*** преследует 2 цели: обеспечить достаточное количество энергии и жидкости. Этот прием пищи должен состоять главным образом из сложных углеводов и жидкости. Если количество пищи было большим, то физическую активность желательно начинать через 3,5-4 ч после еды. За 2-3 ч до начала физической нагрузки возможно потребление небольшого количества пищи. За день перед соревнованиями в рацион включается большое количество углеводов. Питьевой режим: за 2 ч перед последним приемом пищи рекомендуют 250-450 мл жидкости; в ходе последнего перед соревнованием перекусом 150-255 мл жидкости.

***Питание в ходе соревнований*** предполагает обеспечение необходимым количеством энергии. Целью является поддержание уровня глюкозы в крови. Наиболее общепринятый подход является употребление примерно 100-200 мл спортивных напитков, содержащих углеводы, каждые 15-20 мин. Следует учитывать, что указанное количество может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды, веса гимнастки и т.п.

Через 2-3 часа после начала соревнований в 10 минутном перерыве рекомендуется легкий перекус в виде нескольких крекеров с небольшим количеством спортивного напитка.

***Питание после соревнований.*** Наиболее благоприятным для восстановления гликогена мышц является прием углеводов в течение первого часа после окончания

физической активности. Рекомендуется употребление углеводной пищи, энергоценность которой составляет примерно 200-400 ккал непосредственно после физической нагрузки. Еще 200-300 ккал в основном за счет углеводов необходимо получить в течение последующих нескольких часов.

Строгое соблюдение гимнастками режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

**Режим дня** должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменок - тренировок.

**Сон** – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от **10 часов в возрасте 6-7 лет** до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

**Режим дня** предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительная дозированная ходьба (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

**Закаливание** является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды. Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

### **3.3.9. Тренерско-инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед,

семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 48).

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа 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 художественной гимнастики, 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 тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	тренировочные группы				группы ССМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	-	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории худ. гимнастики.	-	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.	-	-	+	+	+
5. Шефство над 1-2 спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.	-	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по худ. 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 принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### Примерное содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	тренировочные группы				группы СС мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Понятие о балльной 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. Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению				+	+
9. Судейство соревнований по СФП			+	+	+
10. Судейство первенств СШ среди групп начальной подготовки ( 3-2 юн. разряды)				+	+
11. Судейство соревнований СШ в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению				+	+
12. Обучение записи упражнения с				+	+

ПОМОЩЬЮ СИМВОЛОВ					
13. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.					+

## **IV МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **4.1 Медико-биологический контроль в художественной гимнастике**

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются

рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

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

### **I. Теоретическая часть**

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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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 борьбе 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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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».

### **Антидопинговые мероприятия**

Приказом Министерства спорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

#### ***Персонал спортивной школы несет ответственность за:***

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и гимнасткам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании гимнасток;
- использование своего влияния на гимнасток, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью информационно-образовательной программы должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменок,

тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В связи с чем, комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан и реализуется план антидопинговых мероприятий (Таблица 48). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от

ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Вне соревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может

действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
от «7» июля 2022 г. № 579

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>		<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению занятий</b>
<b>Начальной подготовки</b>	Беседа с родителями: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»		1 раз в месяц	Научить родителей юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение родителями онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
<b>Тренировочный этап</b> (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информирование спортсменов о запрещённых веществах.</li> <li>- Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами.</li> <li>- Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.</li> <li>- Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).</p>		1 раз в месяц	<p>Лекции, беседы, индивидуальные консультации</p> <p>Научить спортсменов, совместно с родителями, проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для проверки, совместно с родителями, дома).</p>
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться вместе с детьми сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	- Контроль знаний антидопинговых правил. - Участие в образовательных семинарах. - Формирование критического отношения к допингу. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Опросы и тестирование. Семинары. Тренинговые программы.

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

## **V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.**

**5.1.** Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники художественной гимнастики;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **VI. Требования к материально-технической базе организации, осуществляющей спортивную подготовку.**

Эффективность спортивной подготовки сборной команды России по виду спорта к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Кроме этого предполагается создание финансовых условий для осуществления спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, и экипировка спортсменов должно соответствовать таблице 49 -50.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18

Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
5	Секундомер	штук	2

## **VII. Кадровое обеспечение спортивной подготовки**

### **и критерии оценки деятельности тренерского состава и организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 № 916н, в том числе следующим требованиям:

- **на этапе начальной подготовки** – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- **на тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- **на этапах совершенствования спортивного мастерства** - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

**В исключительных случаях тренеры, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленные в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.**

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в художественной гимнастике необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерско-преподавательского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников;
- других специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения профессионального образования Минспорта России определен Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

В числе задач подготовки кадров по художественной гимнастике на базе учреждений профессионального образования предусмотрены:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика художественной гимнастики» для подготовки выпускников в соответствии с современным уровнем развития художественной гимнастики и потребностями работодателей;
- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по художественной гимнастике.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах и Программе грантов

Олимпийского комитета России;

- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах России;
- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;
- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;
- создание системы аттестации тренеров, и других специалистов по художественной гимнастике.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по художественной гимнастике особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Всероссийской Федерации художественной гимнастики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых гимнасток спортивной сборной команды России;
- консультации с более опытными специалистами.

Непосредственный контроль деятельности тренерского состава и организации, осуществляющей спортивную подготовку, предполагает оптимизацию процесса спортивной подготовки гимнасток на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности.

## **VII. Перечень Интернет-ресурсов.**

Консультант-Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»  
с изменениями от 06.03.2022 №43-ФЗ.
- Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019 г. №675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». (Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 20.09.2019 г. рег. №55995) с изменениями на 21.12.2020 г.
- Приказ Минспорта РФ от 07.07.2022 г. №579 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 05.08.2022 г. рег. №69543). «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг. Приказ Минспорта РФ от 11.01.2022 г. №6 //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

## ЛИТЕРАТУРА

Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации., Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, 2006. – 115 с.
2. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие. СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб, 2003. – 20 с.
4. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
5. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие., А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
6. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов, Р.Р. Дондуковская. Москва, 2007. – 236 с.
7. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998 –36 с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. – СПб.: Из-во СПб ГАФК, 2000. – 40 с.
10. Королев А.А. [Гигиена питания](#). Руководство для врачей. М., 2016. – 624 с.
11. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991 – 26 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие, Е.Н. Комиссарова. - СПб.,2008. - 127 с.
14. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.

15. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. Санкт-Петербург, 2015 . – 100 с.
16. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва. Учебное пособие. – М., 2018

**Таблица 1. Учебно-тематический план физической подготовки**

<b>этап начальной подготовки</b>													
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>часы</b>	<b>Месяц (январь-декабрь)</b>											
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)</b>	<b>33</b>	4	4	4	3	3	2	7	6	3	2	1	2
Бег и ходьба. ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	22	2	2	2	1	2	1	4	4	1	1	1	1
Музыкально - сценические и танцевальные игры, подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>96</b>	6	7	8	8	9	8	8	9	9	8	8	8
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений;	4			1		1			1	1			
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<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.	21	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	1		1										
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>тренировочный этап</b>													
<b>Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)</b>	<b>51</b>	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1

Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры, игровые упражнения	4					1	1	1	1				
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>159</b>	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений;	<b>14</b>			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	<b>49</b>	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
<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>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	<b>0</b>												
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	<b>28</b>	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	<b>41</b>	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
<b>На выносливость</b> - выполнение различных заданий на фоне утомления	<b>3</b>						1	1	1				
<b>этап совершенствования спортивного совершенствования</b>													
<b>Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)</b>	<b>51</b>	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>159</b>	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую	<b>14</b>			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1

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>49</b>	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
<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>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	<b>0</b>												
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	<b>28</b>	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	<b>41</b>	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
<b>На выносливость</b> - выполнение упражнений на фоне утомления	<b>3</b>						1	1	1				

**Таблица 2. Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры.**

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	<b>Releve</b> (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы,	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом,	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми
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	Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) - полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) - полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.

3	<p><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.</p>	<p>Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.</p>	<p>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.</p>	<p>В.т. по I позиции. В.т. по V поз. В.т. pour le pied (нур лье.с фр.--для стопы)- с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. В.т. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. В.т. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).</p>
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 (нур 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 уколовшись, 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>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк).</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>	<p>Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevent (батман ролевелян)и с battement developpe</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 plie 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. В.f на 450 В.f на полупальцах В.f. на полупальцах. В.f. на 90°. В.f. в позы. В.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю.</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), сrasde bourgee (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарасьон к туру) и tour.</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-riед вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя 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</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.На45°. B.s. на 90°. <b>B.S. В ПОЗЫ.</b></p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.</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. В.fr. на 25°. В.fr. на 45°. В.fr. на полупальцах. В.fr. с подъемом на полупальцы. В.fr. в позы. В.fr. с опусканием в demi plie. В.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe - двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье).</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour.</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>	<p>Все виды между собой ; ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.</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>	<p>Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.</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, облакачивание на палку.</p>	<p>Battement relevent на 45°. В.rel. на 90°. В.rel. выше 90°. В.rel. с подъемом на полупальцы. В.rel. в позы.</p>	<p>Battement relevent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).</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.deveiope passe</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 (с половиной круга).</u> <u>B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).</u> <u>B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveiope 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> (бальянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного припускается и тут же</p>	<p>Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90°, с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.</p>
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>поднимается обратно, движение резкое. <u>В.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 облокачиваться 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>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, с preparation (препарасьон) к tour и tour.</p>
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Таблица 3. Содержание технической подготовки в художественной гимнастике.**

**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.

№ п/п	Средства	Методические рекомендации	Этап спортивной подготовки							
			начальный		тренировочный					
			год обучения							
			1	2	3	4	5	6	7	
			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	ПР	ОС	С	С				
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо	ПР	ОС	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	ПР	ОС	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 1.2.4	Последовательно расслабляя мышцы всего тела			П	О				

					Р	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 выпрямить 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 исходного положения, что 1.1.7 приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять исходное положение.	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.		ПР	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.		ПР	О С	С			
1.2.6	Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полуприседая 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	Многократными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и исключать 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.	ПР	ОС	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 исполнять резко и несколько раз подряд. И.П.: 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 исполнять резко и несколько раз подряд. И.П.: 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	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп,				П Р			

	раскачивать расслабленную ногу	которые в этом движении не участвуют.								
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	Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз –	П	О	С	С				

	присед	одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение.	Р	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 сопротивления 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				
<b>2.3 Пружинные упражнения для ног</b>										
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	П Р	О С	С	С				

		ахиллову сухожилию.								
2.3.3	Попеременные пружинные движениями 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 движениями 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 ахилловому 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					

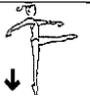
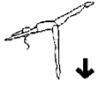
3.1.8	Обратная волна в стойке на коленях на середине	Выполняется на базе 3.1.7		П Р	О С	С	С			
3.1.9	Обратная волна у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.7								
3.1.10	Обратная волна	Выполняется на базе 3.1.9		П Р	О С	С				
3.1.11	Боковая волна у гимнастической стенки	Из исходного положения 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 тазовый и, наконец, плечевой пояс. Финальная часть поворота протекает после окончания собственно волны.			П Р	О 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				

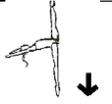
3.2.2	Последовательная волна руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях	П Р	О С	С	С				
3.2.3	Различные комбинации с целостной волной и движениями тела.	Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются 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 выворотной, подведена к колену другой.	П Р	ОС					
4.1.2		То же что 1.1 согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.	П Р	ОС					
4.1.3		То же что 1.1 с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой.	П Р	ОС					
4.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе.	П Р	ОС					
<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	ОС					
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 гимнаст. 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	ОС	С			
2.1.6		«Аттитюд» на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога отведена горизонтально выворотню 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	ОС	О С	С	С	
<b>2.1 Переднее равновесие нога горизонтально</b>											
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>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	ОС	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	ОС				

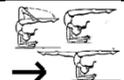
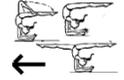
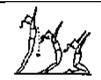
2.2.4		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.2-3.		П	Р О	ОС	О С	С	С
2.2.5		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на стопе	Исполняется с предельным наклоном туловищем вперед и вертикальным расположением свободной ноги. Требует хорошей подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника.		П	Р О	ОС	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
<b>2.2 Переднее горизонтальное равновесие</b>										
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>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.			П	Р О	О С	О С	С С

			Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра 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 С	О С		
2.3.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.3.1-3.				П	Р О	О С	О С	
<b>2.3 Переднее вертикальное равновесие</b>											
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 С	О С		
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	Р О	О С	О С	
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 С	О С
2.3.8		Переднее вертикальное равновесие	Выполняется на базе равновесия 2.3.5-7.						П Р	Р О	О С

<b>3 Заднее равновесие</b>											
<b>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	Р О С						
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	Р О	О С	О С			
3.1.3		Заднее равновесие нога горизонтально с поворотом на 180°	Турлянь выполняется пяткой вперед опорной ноги. Держать амплитуду на протяжении всего поворота.						П Р	Р О	О С
<b>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	Р О	О С					
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	Р О	О С	С	С	С	
3.2.3		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-2.						П Р	Р О	О С
3.2.4		Заднее вертикальное равновесие нога на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-3.						П Р	Р О	О С
<b>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	Р О	О С

3.3.2		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90°	Выполняется на базе равновесия 3.1.2-3.3.1					П Р	Р О	О С
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	Р О	О С
3.3.4		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги	Выполняется на базе равновесия 3.3.3.						П Р	Р О
3.3.5		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально на стопе	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.					П Р	Р О	О С
3.3.6		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.						П Р	Р О
<b>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	Р О	О С
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	Р О	О С
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	Р О	О С
4.4		Динамическое равновесие с движением ног: из заднего вертикального равновесия нога 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	Р О	О С

		с помощью выполнить перевод ноги в переднее вертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180°									
<b>5 «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики</b>											
5.1		«Казак»: свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.	П Р	Р О	С					
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>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	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на	П Р	О С						

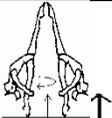
		положение удержание спины лежа на бедрах	коленях.								
6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди.		П Р	О С					
6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.6.			П Р	О С				
<b>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>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 вперед переходит	П Р	О С						

			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	О С	С	С	
<b>9 Боковое равновесие</b>											
9.1		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально на стопе	Рабочая нога не опускается ниже 90°, выворотно, пяткой в пол.	П Р	Р О С						
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	Р О	О С	О 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	Р О	О С					
9.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3.		П Р	Р О	О С	С	С	С	
9.5		Вертикальное боковое равновесие на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-4..				П Р	Р О	О С		
9.6		Вертикальное боковое равновесие	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-5.					П Р	Р О	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	Р О	О С	С			

9.8		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7.			П Р	Р О	О С	С	
9.9		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-8.				П Р	Р О	О С	С
9.10		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-9.					П Р	Р О	О С
<b>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	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	О С	С
<b>ПОВОРОТЫ</b>										
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.										
<b>1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной (“tonneau”)</b>										
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, др. 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	
<b>2 Поворот в заднем равновесии</b>											
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 «физиоло-		П Р	Р О	О С	О С			

			гический 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.								
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	ОС

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	ОС	
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	ОС	
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	ОС	
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	ОС	
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	ОС	
<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

4 «Фуэте»										
4.1		«Фуэте»	<p>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.</p> <p>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), одновременно толчковая нога вытягивается в колене и поднимается на полупальцы либо пальцы (пуанты). Во время вращения стопа быстрым движением переводится в положение <i>passé</i> спереди, выполняя <i>petit battement</i> — 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.</p>			П	Р О	Р О	О С	С
4.2		«Фуэте» с прямой ногой вперед	<p>Движение начинается с <i>préparation</i> в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной <i>pirouette en dedans</i>, 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 (<i>plié</i>) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя.</p>				П	Р О	Р О	ОС
5 Поворот с положением ноги в сторону										
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			П Р	Р О	О С	О С	

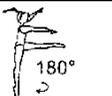
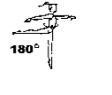
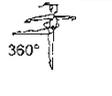
			бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.								
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	Р О	О С	О С			
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	Р О	О С	О С		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	Р О	О С		ОС
5.5		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180°	Выполняется на базе 5.4				П	Р О	О С		ОС
5.6		Поворот в горизонтальном боковом равнове-	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону.					П	Р О		ОС

		сии нога горизонтально									
<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	Р О	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 О	Р С	О С	С	
6.3		Поворот «Аттитюд»	Поворот выполняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотню назад в согнутом положении.		П Р	Р О	С	С			
6.4		Поворот «Аттитюд» с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 6.3. При наклоне назад голова касается рабочей ноги.					П Р	Р О	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	Р О	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	Р О	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	Р О	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	Р О	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	Р О	О С	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	Р О	О С	С	С
6.11		Одноименный поворот на 360° в кольцо	Выполняется на базе 6.10.				П Р	Р О	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	Р О	О С	С	С
7.2		Поворот плечом назад «Циркуль в сторону,	Шагом левой (правой) в сторону, с поворотом корпуса налево и выносом правой (левой) вертикально вверх, выполнить					П Р	Р О	С

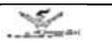
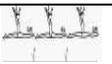
		назад»	наклон назад. Не останавливая круговое движение ноги и туловища выпрямиться и приставить маховую ногу после поворота на 360°.								
<b>8 Вращения на различных частях тела</b>											
8.1		Поворот на 360° поперечном шпагате.	Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот 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 поп 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	О С	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	О С	С	С				
1.3		Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом	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	О С	С	С				

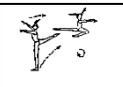
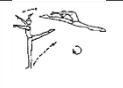
1.4		Прыжок толчком двумя, в фазе полета ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты	П Р	О С						
1.5		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками	П Р	О С	С	С				
1.6		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени 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	О С	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	О С	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				
<b>1 Вертикальные прыжки</b>											
<b>1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, а также на 360°</b>											
<b>1.2.2 Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe»</b>											
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					
1.1.1 0		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура.	П Р	О С	С					

		поворотом в воздухе на 360°										
1.1.1 1		Вертикальный прыжок, со сменой ног в повороте на 360° в воздухе	Смена ног выполняется во время поворота в воздухе.		П Р	О С	С					
<b>1.2.3 Вертикальный прыжок, свободная нога на 90°</b>												
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				
<b>2 «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись»</b>												
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		П Р	О С	С					

			нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу.								
2.2		Прыжок «Прогнувшись»	В фазе полета прогнуться дугой, голову назад	П Р	О С	С					
<b>3 Прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо</b>											
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	ОС	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					

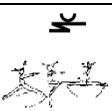
5.2		«Казак» согнувшись	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Во время прыжка наклониться к ноге.		П Р	Р	О С				
5.3		«Казак», маховая выше горизонтали	Махом одной вперед, другую согнуть, маховая нога выше горизонтали, приземление на 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	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	
<b>7 Перекидной, ноги в различных положениях</b>											
7.3		Перекидной в кольцо	Во время поворота коснуться носком задней ноги головы			П	Р	Р О С	О С	С	
<b>8 Прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад</b>											
8.1		Прыжок шагом	В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.	П	Р	Р О С	О С	С			

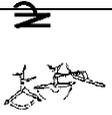
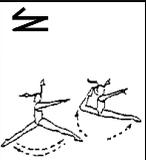
8.2		Прыжок шагом в кольцо	В фазе полета одна нога вперед, другая назад в кольцо. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.		П	Р	Р О С	О С	С	С
8.3		Прыжок шагом прогнувшись	В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Во время наклона головой коснуться ягодиц. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.		П	Р	Р О	О С	О С	С
8.4		Прыжок во фронтальный шпагат	В фазе полета прямые ноги, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе.			П	Р	Р О С	О С	С
8.5		Два прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе.		П	Р	Р О	О С	О С	С
8.6		Три прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе.			П	Р	Р О	О С	С
8.7		Прыжок шагом в кольцо прогнувшись	Коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы.			П	Р	Р О	О С	С
<b>9 Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад</b>										
9.1		Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена		П	Р	Р О С	О С	С	
9.2		Прыжок, касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы.		П	Р	Р О С	О С	С	
9.3		Прыжок, касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц.		П	Р	Р О С	О С	С	

9.4		Прыжок, касаясь в кольцо прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы.		П	Р	Р О С	О С	С	С
<b>10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях</b>										
10.1		Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.1		П	Р	Р О С	О С		
10.2		Жете ан турнан: прыжок касаясь в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.2			П	Р	Р О С	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	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	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	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 О	Р О	О С
<b>10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях</b>										
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 О	Р О	О С
<b>11 «Фуэте» 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	О С	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	О	О	С
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	О	О	С
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	О	О	С	

11.8		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касясь») другой прогнувшись	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 О	Р О	О С		
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 О	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	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	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	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1		П	Р	Р О	О С	С		

		в подбивной прыжок 									
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	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	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	
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	
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	
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	О	С	

12.9		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок шагом прогнувшись					П	Р	Р О	О С	
12.10		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок шагом кольцом					П	Р	Р О	О С	
<b>13 Прыжок «Баттерфляй»</b>											
13		Прыжок «Баттерфляй»	И.П. - 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					П	Р	Р О	О С

			как можно выше, а крутка (поворот корпуса), который, обеспечивается замахом (заносом) ног.									
<b>УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b>												
<b>ОБРУЧ</b>												
<b>1 Удержания обруча</b>												
1.1	<b>Жесткий хват. Двумя руками.</b>	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 Р	О С	С	С						
1.2	<b>Жесткий хват. Одной рукой.</b>	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 Р	О С	С	С						
1.3	<b>«Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони.</b>	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	<b>Простые передачи обруча</b>	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	<b>Обводные передачи обруча: под рукой, ногой, за спиной, за головой.</b> <b>1.Передача обруча за спиной;</b> <b>2.Передача обруча из-за головы;</b> <b>3.Передача обруча под ногой.</b>	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций.	П	О	С	С			
2.3			Р	С					
2.4		И.п. – стойка, руки в стороны. Правая рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой.	П	О	С	С			
		Завести обруч под ногу и передать в другую руку.	Р	С					
<b>2 Передачи обруча без помощи рук</b>									
2.5	Передачи обруча без помощи рук	Например: с шеи на ногу; с предплечья на ноги.		П	О	С	С		
				Р	С				
2.6	Передачи обруча без зрительного контроля	Всевозможные передачи за спиной		П	О	С	С		
				Р	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	О	С	С	С
					Р	С			
<b>3 Фигурные движения обруча</b>									
3	<b>Восьмерка обручем</b>	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	О	С	С			
			Р	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 - на двух кистях (на правой и левой руках)	Выполняется аналогично упр. 4.1	П	П Р	О С	С			
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 обруч 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	Начинать движение с обратного ката. Перед встречей с				П	О	С	С

	Шугуровой)	предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полете нужно коснуться пальцами ног обруча и скрестным движением закрутить его.				Р	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			П Р	О С	С	С	С

		жестком хвате.							
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. – лежа 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		
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	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести			П	О	С	С	С

	плоскости	вперед и отпустить.			Р	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 выворотом 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 выворотом, 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			П Р	О С	С*		

		плоскости.									
		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 повороте боком.						П Р	Р О С		
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на повороте вперед.							П Р		
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости, сгибая руку и опуская мяч на грудь, выполнить перекаат 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*	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.				П Р	Р О С	С*	С*		

		Выпрямляя правую вперед - в сторону, взять мяч.							
		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*	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	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* 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* 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. 5-6 – руки в стороны, баланс между лопаток; 7-8 – перекат мяча по рукам вверх в ладони.						П Р	Р О С С*
		И.п. – упор сидя сзади, мяч на полу под поясницей. Согнуть правую, отводя леву, в сторону, сделать поворот на мяче на							П Р О





		на шее.			Р	О					
<b>8 Передачи мяча</b>											
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	О 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 лев.руке.		П Р	О С	О 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	О 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. То же выполнить с левой р.	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 рук. То же выполнить с другой ноги.	П Р	Р О С					
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в			П	О	О	С	С

		положение лежа на бедрах прогнувшись, перевести мяч через сторону вверх правой рукой, положить мяч между стоп, взять левой рукой, привести в и.п.			Р	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 лев. ноги				П Р	О 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	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	П	Р					

	левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону.	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	С*	С*	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	С*	С*	
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об		П	Р	С*	С*		

		пол, отбив кулаком правой руки об пол, поймать правой рукой.		Р	О С				
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол ладонью, отбив кулаком, локтем.		П Р	Р О С	С*	С*		
		И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Отбив мяча об пол с движением вперед, прыжок ноги врозь через мяч, ловля.		П Р	Р О С	С*	С*		
		И.п. – ст. мяч сзади, зажат предплечьем. Выпад вправо, резким движением отбивая мяч об пол, ловля мяча в правую ладонь.			П Р	О 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 Р	О 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 Р	О 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 Р	О 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, перекат мяча с груди в руки.					П Р	О 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 Р О
9.2	<b>Отбивы мяча ногами об пол</b>	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами.	П Р	О С	О С	С	С*		
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между	П	О	О	С			

		стопами. Отбив мяча об пол, ловля в и.п.	Р	С	С				
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Отбив мяча об пол, отбив мяча об пол голенью ноги. Ловля.		П Р	О С	О С	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 Р	О 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 Р	О 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 Р	О С	О 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 Р	О С	О 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
9.3	<b>Отбивы мяча от руки</b>	И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки.	П Р						
		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 О	С			
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска отбив предплечьем левой руки, ладонь вниз.			П	Р О	О 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 С				
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*		



		вверх.									
		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	
		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	
		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	
<b>10 Перекаты мяча</b>											
10.1	<b>Перекаты мяча по полу</b>	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. Перекат 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,	П Р	Р О С	С						



		мяч в правой руке. Перекат по полу из правой руки в левую руку на поворотах «Penhe, Penhe в кольцо»							
		И.п. – полуприсед, правая вперед, руки вверх, мяч на тыльной стороне ладоней. Перекат 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*	С*
10.3	<b>Перекааты по ногам и туловищу</b>	И.п. - упор сидя сзади, мяч на голенях ног у ступней. Поднимая ноги, перекаатить мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.	П Р						
		И.п. – сед, мяч у туловища. Перекаат мяча до ступней. Разгибая стопы, обратный перекаат в и.п.		П	Р О	С			
		И.п. - лежа на спине согнув ноги, мяч около стопы. Перекаат до колен и обратно (без помощи рук)			П О	Р О	С	С	С
		И.п. – лежа на спине, мяч у стоп. Поднимая ноги на 45°, перекаат мяча до туловища, взять руками. Сразу перекаат к стопе, опуская ноги.		П	Р О С				
		И.п. – лежа на спине, мяч сверху. Перекааты по рукам к стопе и обратно в и.п.			П Р	О С	С	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу, перекаат до колен, одновременно сгибая ноги, и обратно в и.п.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекаат мяча до стоп. Согнуть ноги, взять мяч.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекаат мяч до колен (стопы), одновременно поднимая ноги, перекаат в и.п.				П Р	О С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекаат мяча до поясницы, перекаат обратно в руки.				П Р	О С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекаат мяча до колен, согнуть ноги, взять мяч правой рукой.				П Р	О С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, рукиверху.				П	О	С	С

	Сгибая ноги, перекаат мяча по телу, рукам в ладонь.				Р	С		
	И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекаат мяча по рукам к стопе и обратно в и.п.				П Р	О С	С	С
	И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, согнув руки. Перекаат мяча до лопаток. Зажать мяч локтями, продолжая выполнять перекаат по спине в руки, подняться волной в ст. на коленях мяч вверх.					П Р	О С	С
	И.п. – ст. на груди, мяч зажат между стопой, перекаат мяча по ногам и туловищу вниз.			П Р	О С	С	С*	
	И.п. – сед, мяч зажат между стопами. Перекаат назад через плечо, в стойке на груди выполнить перекаат мяча по ногам и туловищу вниз.				П Р	О С	С	С*
	И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекаат мяча до голени, сгибая ноги, маленький бросок, ловля на тыльную сторону ладоней.					П Р	О С	С
	И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь и сгибаясь, перекаат мяча в колени.					П Р	О С	С
	И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь, опускаясь в положение упор лежа сзади, согнув ноги, перекаатить мяч в колени.						П Р	О С
	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат под правым коленом, руки вверх. Разгибая ногу, сделать перекаат по ноги, рукам в ладони.				П Р	О С	С	С
	И.п. – сед на левом бедре, упор левой рукой, правая в сторону на носок, мяч на правом колене сбоку. Поднимая ногу, перекаат по правой стороне бедра правой, наклоняясь влево, продолжить перекаат по боковой поверхности тела, продолжить перекаат по руке в ладонь.						П Р	О С
	И.п. – лежа на правом боку, упор на предплечье правой руки, левая вверх на 45°, мяч у колена левой ноги. Перекаат по ноге на спину, на живот во время поворота (перекаата) на 360°						П Р	О С

		влево.								
10.4	<b>Перекаты по рукам и туловищу</b>	И.п. – руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекаатить 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, перекаатить мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперед, перекаат мяча в и.п.	П Р	О С						
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекаатить мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекаатить его обратно на ладони.		П Р	О С	С*	С*	С*		
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекаатить мяч до груди, баланс на груди, отвести руки назад, переводя руки вперед, перекаат мяча в и.п.		П Р	О С	С				
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекаатить мяч до груди, баланс на груди, круговое движение руками назад-вперед, перекаат 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*	
		Перекааты мяча между ладонями внутрь и наружу.	П Р	О С						
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке, ладонями вверх. Перекааты мяча с ладони на ладонь.				П Р	Р О С	С*	С*	
		И.п. – круглый полуприсед, мяч за шеей, локти вверх. Перекаат мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу.	П Р	Р О 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*
	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, перекатить 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, перекатить мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе.					П Р	О С	С*
	И.п. – ст. на коленях, мяч вверх. 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, мяч вверх, 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 впереди, мяч к груди. Наклон назад, перекат мяча с груди по рукам в ладони.			П Р	О С	С*	С*	С*
	И.п. – лежа на бедрах, мяч к груди. Наклон назад, перекат 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, перекат с груди по рукам в ладонь.					П Р	О С	С*
	И.п. – ст. ноги врозь, мяч в правой руке у правого бедра. Выполнить перекат по боковой поверхности туловища,					П Р	О С	С*

	наклоняясь влево, продолжить перекат по руке в ладонь, поднимая ее вверх.							
	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, перекат 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 перекат 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 перекат 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 перекат мяча по груди, рукам в ладони.				П Р	О С	С*	С*
	И.п. – ст. ноги врозь, мяч сверху. Перекатить 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, перекат мяча по спине и рукам вверх.					П Р	О С	С*
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по руке до груди.		П Р	О С	С	С*		
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по руке до груди. Когда мяч подходит к запястью левой руки, начинать выполнять скрестный поворот вправо прогнувшись, соединить руки сверху.			П	Р С	С	С*	С*
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по рукам и груди. В начале переката образовать «горку»; чтобы			П Р	О С	С*	С*	С*

	поймать мяч, приподнять руку.						
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат 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. Перекат 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. Перекат мяча по правой руке до лопаток, поворачиваясь влево, переводя руки вверх, выполнить перекат 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. Перекат мяча по правой руке до лопаток, поворачиваясь влево, продолжить перекат по спине на живот в колени.					П Р	О С
	И.п. – ст. мяч сверху в правой руке. Перекатить мяч до плеча катом вниз, поймать левой рукой, переводя правую руку движением назад-вниз, перекач мяча в ладонь по правой руке.		П Р	О С	С*	С*	С*
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча с поворотом из одной руки в две. Приподнять руку, скатить мяч до плеча, развернуться и скатить мяч по двум рукам по ходу переката.		П Р	О С	С*	С*	С*
	После предварительного вращения мяча на пальце, сгибая руку, мяч к груди, выполнить перекач по другой руке.				П Р	О С	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 (перекач, или проходя через мост и т.д.).				П Р	О С	С*
	И.п. – ст. мяч сверху в правой руке. Перекач по груди в левую руку (по диагонали).		П Р	О С	С*	С*	С*
	И.п. – ст. мяч сверху в правой руке. Перекач по спине в левую руку (по диагонали).		П Р	О С	С*	С*	С*

		И.п. – ст. ноги врозь. Мяч сверху 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. Мяч сверху 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	
		То же. С поворотом на 180°.						П Р	О 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	
		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	
		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	
<b>11 Бросок и ловля мяча</b>										
11.1	<b>Бросок и ловля мяча руками</b>	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	О С	С	С*	
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить				П	О	О	С	



	прогнувшись.						
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля. Зажать мяч между предплечьем и правым боком.				П Р	О С	О 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
	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 поворот 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
	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
	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
	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
	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
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат по рукам и плечам.					П Р	О С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на тыльную сторону ладоней, перекал по рукам и спине,					П Р	О С

	переворот вперед в сед на пятку левой, согнув праву вперед, мяч на полу между ног.								
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в пережат по руки и спине в другую руку.						П Р	О С	О С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в пережат по руки 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 левою 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 руке 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, переворот вперед в сед на пятках,						П Р	О С	О С

	переводя ноги через продольный шпагат. Ловля – мяч зажат между коленями.							
	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
	И.п. – ст. мяч внизу за спиной, бросок вверх, ловля впереди на тыльную сторону ладоней.				П Р	О 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
	И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой					П	О	С

		руке. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.				Р	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
		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	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	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	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		П	О	О	С	С	С

	коленями на полу в сед на пятках		Р	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	С
	И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить переворот вперед ч/з перекат 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 переворот 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 голеностопами.		П Р	О С	О С	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	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После ловли бросок сзади вверх, ловля в одну руку.				П Р	О С	О С	С
	И.п. – ст. мяч сзади. Отпустить мяч. Отводя пятки, ловля мяча стопами.			П Р	О С	О С	С	С
	И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами на полу.			П Р	О С	О С	С	С
	И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в седе углом.		П Р	О С	О С	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 Р	О С	О С	С	
	И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке вперед. Бросок вверх, кувырок назад. Ловля между голенью, в сед на пятках.			П Р	О С	О С	С*	
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в стойке на руках, мяч зажат между голеностопом (голенью).					П Р	О С	О С

		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 Р	О С	О С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля под бедром в упоре лежа.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля в упоре лежа, мяч зажат между голенью.					П Р	О С	О С
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 Р	О С	С	С	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля между спиной и ногой («в затяжке» с помощью рук).						П Р	О С
		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 Р	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 Р	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 Р	О С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля на спину, сверху зажать мяч ногой на повороте вперед.						П Р	О С
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке внизу. Бросок. Ловля лежа на мяче, мяч зажат между спиной и предплечьем.						П Р	О С
11.4	Бросок мяча ногами	И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.		П	Р О	С			
		И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами, правая сверху, левая снизу. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.		П	Р О	С			
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенью и бедром.		П	Р	С			

	Переноса тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.			О				
	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. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П	О	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. Ловля рукой.			П	О	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	О	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	О	С
	И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.					П	О	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	О	С
	И.п. – ст. мяч на полу. Шагом левой перед мячом вперед, зажать мяч между стоп, правая сзади. Сгибая 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	О	С
	И.п. – ст. мяч в правой руке внизу-сзади. На перевороте вперед бросок мяча голеностопом маховой ноги.					П	О	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 перекал 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
<b>БУЛАВЫ</b>									
<b>1 Вращательные движения</b>									
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 свободным 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	П Р	Р О С					

		плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким 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, булавы 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, булавы 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, булавы 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		П Р	Р О С	С	С*			

	<p>между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом. Вращение делать вправо, затем влево.</p>							
	<p>И.п. – стойка, булавы 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.</p>		П Р	Р О С	С	С*		
	<p>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.</p>	П Р	Р О С	С	С*			
	<p>И.п. – стойка, булавы 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.</p>	П Р	Р О С	С	С*			
	<p>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.</p>	П Р	Р О С	С	С*			
	<p>И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся жестким хватом. Вращение булавами вперед в боковой плоскости. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая</p>	П Р	Р О С	С	С*			

		упражнение, перехватить булавы жестким хватом.							
		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.			П	Р	С	С*	

		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			Р	О 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	
<b>2 Круги булавами</b>										
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.	П	Р						

		Большой круг булавой в лицевой плоскости. Держать булаву жестким хватом , Выполнять круг вправо и влево в лицевой плоскости.	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			

### 3 Восьмерки и мельницы

3.1	Восходящая восьмерка булавами.	<p>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.</p>		П Р	Р О С	С			
3.2	«Мельницы»	<p>И.п. – стойка, булавы вперед.          Двухтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестно на 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.</p>			П Р	Р О С	С		
		<p>И.п. стойка, булавы вперед          Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости. Правая рука лежит скрестно на левой. Малый круг против часовой правой булавой над рукой. Перевести левую руку над правой в положение скрестно. 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.</p>				П Р	Р О С	С	
		<p>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.</p>				П Р	Р О С	С	

	<p>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.</p>				П Р	Р О С	С	С
	<p>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.</p>					П Р	Р О С	С
	<p>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.</p>					П Р	Р О С	С
	<p>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.</p>					П Р	Р О С	С
	<p>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</p>						П Р	Р О С

		том же направлении справа. Меняем руки местами. Правой булавой под левой слева малый круг к себе.								
<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	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 вниз.				П Р	Р О С	С	С	
		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	С*	
<b>5 Перекаты булав</b>										
5.1	Перекаты булав по рукам	И.п.- стойка.		П	Р	С	С*			

		Пережат булавки от плеча вперед. Держать булавку за шейку горизонтально у плеча спереди. Начиная пережат, отпустить булавку, выпрямить руку слегка вниз вперед, к концу пережата приподнять прямую руку, поймать булавку кистью.		Р	О С				
		И.п.- стойка. Пережат булавки от плеча в сторону. Держать булавку за шейку у плеча. Начиная пережат, отпустить булавку, выпрямить руку слегка вниз в сторону, к концу пережата приподнять прямую руку, поймать булавку кистью.			П Р	Р О С	С	С*	
		И.п.- стойка, булавка в сторону. Пережат булавки по руке от кисти до плеча. Булавку держать за шейку правой рукой ближе к телу. Начиная пережат, разжать кисть и приподнять руку вверх. Ловить булавку у плеча левой рукой.			П Р	Р О С	С	С*	
5.2	Пережат булавки по двум руками груди	И.п.- стойка, булавка в сторону. Булавку держать за шейку. Начиная пережат, разжать кисть, слегка приподнять руку вверх. Булавка прокатывается по руке, далее через грудь, и когда доходит до противоположного плеча, продолжает движение по другой руке. Руку слегка опустить давая булавке докатиться до кисти, приподнять руку, поймать булавку.			П Р	Р О С	С	С*	
5.3	Пережат булавку по руке с последующим выбросом	И.п.- стойка, булавка вперед. Начинать как пережат булавки от кисти до плеча. Когда булавка докатывается до локтевого сустава, сгибаем его, чтобы зажать булавку, и резко разгибаем, выбрасывая булавку.				П Р	Р О С	С	С*
5.4	Пережат булавки по ноге	И.п. – сед на полу, булавки в сторону. 1- поднять ногу вверх 2- пережат булавки 3-4- и.п. Булавку держим за головку, кладем булавку близко к				П Р	Р О С	С	

		голеностопному суставу, отпускаем и катим по прямой ноге.							
<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		П Р	Р О С	С	С*		

	<p>прямой рукой. На выбросе работать кистью.</p> <p>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.</p>			П Р	Р О С	С	С*		
	<p>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.</p>			П Р	Р О С	С	С*		
	<p>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. Вовремя броска руку выпрямить резко вверх и раскрыть кисть.</p>			П Р	Р О С	С	С*		
	<p>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.</p>			П Р	Р О С	С	С*		
	<p>Малые броски булав. -малый бросок одной рукой. - малый бросок двумя руками.</p>			П Р	Р О С	С	С*		

	Начиная бросок, нажать указательным пальцем на шейку булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив ее к себе.						
	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
	Жонглирование. И. п. – стойка, булавы сложены в правой руке параллельно, одна чуть заходит на другую. 1- бросок одной булавы; 2- бросок другой булавы; 3- ловля и бросок первой булавы; 4- и т.д. Бросок одной булавы, следом бросок другой булавы, ловля первой булавы почти с моментальным выбросом, ловля булавы с таким же быстрым выбросом и ловлей следую шей булавы.					П Р	Р О С
	Большие броски булав: - большой бросок одной рукой; - большой бросок одной рукой двух булав. Начинаются большие броски с отведением руки назад (замаха), затем прямая рука выводится вперед, на уровне глаз опустив булаву, совершается бросок. Ловить булаву,				П Р	Р О С	С С*

	провожая ее рукой вниз.							
	<p>Большой бросок одной булавы под плечо. Начинать броско с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад как можно дальше и, слегка наклоняя тело вперед, отпустить булаву – бросок под одноименное плечо.</p>					П Р	Р О С	С
	<p>Большой бросок двух булав под плечо. Так же как и в большом броске одной булавы, но хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон.</p>						П Р	Р О С
	<p>Большой разнонаправленный бросок. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз. 1-2. одновременный бросок одной булавы 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 булавы под плечо, другой – выведение вперед с выбросом булавы вперед-вверх, затем ловля.</p>						П Р	Р О С
	<p>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 булавы, затем другой.</p>						П Р	Р О С
	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой под плечо.						П	Р

		Техника выполнения аналогична большому броску двух булав под плечо и разноуровневому броску двух булав одной рукой.							Р	О
		Бросок булавы в горизонтальную вертушку. 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.				П	Р		Р	О
		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
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
		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
<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				П	Р		Р	О
									С	С

		перпендикулярно к плоскости вращения булавы.								
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*
		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
<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	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	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	С					
		Махи на танцевальных шагах.	П	Р	С					

		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.	Р	О						
		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*				
		Мхи в боковой плоскости на танцевальных шагах. И. п. – рука с лентой сзади. Такт 1. Вальсовый шаг вперед в правой, мах лентой вперед-вверх. 1. Вальсовый шаг назад с левой, мах лентой назад-книзу. 2. 3-4. Повторить движение тактов 1-2, 3. 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.		П Р	О Р	С				

		2. Шаг левой на месте, мах лентой вперед.							
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.		П Р	О Р	С*	С*		

		4. Мах 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 вверху. 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* 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* 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 левую руку. 8. Руки в стороны. То же другой рукой и в другую сторону.			П Р	О С	С	С*		
		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			П Р	О С	С	С*		

		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.									
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 с последующим 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. Переноса 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		П Р	О С	С	С*				

		левой).									
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 вверх	<p>Выполняется сбоку и перед телом.</p> <p>И. п. – глубокий присед на сомкнутых носках, рука с лентой вниз ладонью назад.</p> <p>1-2. Выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную стойку перед телом отведением и приведением кисти влево и вправо. Предплечье держать вертикально вниз.</p> <p>3-4. Поднимая руку с лентой вверх, постепенно перевести предплечье в вертикальное положение вверх, кисть опущена.</p> <p>5-6. Приседая в и. п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и. п. повторить упражнение несколько раз, не меняя темпа.</p>		П Р	Р О	С	С*			
3.7	Горизонтальная змейка сверху вниз	<p>И. п. – левая рука в сторону, правая с лентой назад.</p> <p>1-2. Встать на носки, мах лентой вперед-вверх.</p> <p>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.</p>	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, чередую 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*			
		Спираль 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	Спираль 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, предавая 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 тд	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		П Р	Р О	О С	С*		

		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.								
		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. 3-4Дугой 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).		П Р	Р О	О С	С*			

		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 внутрь).								
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.							П	Р

		Пережат выполняется по тыльной стороне рук от кистей по спине до поясницы.								Р	О
		Пережат палочки ленты по рукам сверху вниз за спиной								П Р	Р О С
8.2	Пережаты палочки ленты по ногам	Пережат палочки по ноге от стопы до начала бедра. Чтобы палочка катилась нужно положить ее на ногу ближе к ее концу. Пережат должен быть от стопы до начала бедра.								П Р	Р О С
<b>9 Броски ленты</b>											
9.1	Броски ленты руками	Бросок ленты из-за головы копьеметательным движением. Бросок выполняется вверх; палку держать, как карандаш, свободным концом вперед на расстоянии 8-10 см от края.								П Р	Р 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 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 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 на прыжке шагом в сторону, вертикальная спираль перед телом.								П Р	Р О С
		Бросок ленты вперед-вверх правой (левой) рукой.								П	Р О

		Бросок выполнять правой (левой) рукой после замаха влево (вправо), при выпускании ленты руку оставить около уха.						Р	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							П Р	Р О



		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.	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 вверху внизу.	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 С					
		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	П	Р					

		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.	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 пра-		П	Р	С*				

		вой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На кувырке вперед раскрутить скакалку движением наружу-вправо.		Р	О 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 скакалку на туловище. Раскрутить движениями в лучезапястном суставе правой руки влево в и.п.	П Р	Р О 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 сверху. Большой круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний	П	П Р					

		круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.		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 «Мельницы» скакалкой</b>									
5.1	«Мельница» в боковой плоскости	Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги руками в виде восьмерки кистями, перевода кисти с одной стороны на другую. Руки вперед, кисть правой руки лежит на левой, малый круг от себя правой		П Р	О С	О С	С*	С*	С*

		кистью, слева от левой руки, затем малый круг от себя кистью левой руки от правой руки.							
		«Обратная» мельница в боковой плоскости, руки вперед Малый круг правой кистью к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда правя 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 справа, отпустить скакалку левой рукой. Поворачиваясь влево, подхватить развернутую скакалку за середину левой рукой, отпуская правую руку. Поворачиваясь, не останавливая вращение скакалки, подхватить середину правой рукой, продолжить				П Р	О С	О С	
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	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				П Р	О С	О С	

		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.								
5.3	Круговая «мельница»	Круговая мельница скакалкой. Обратная мельница с поднятием 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 распусть 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 серединуверху (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	П Р	О С						

	вовнутрь правой рукой; затянуть.							
	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, вытащить 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			
	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 Р	О С			
	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 вынести правую руку			П Р	О С			

		вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петель. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.						
		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 вынести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петель. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.			П Р	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 Р	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 Р	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 Р	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					П Р	О С

	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.								
	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 Р	О С	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	Р О С						
	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.								
	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	Р О С						
	Передача скакалки из одной кисти в другую на вертикальной восьмерке. И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Вертикальная восьмерка, каждый раз при вращении скакалки передача из одной кисти, в другую.	П Р	Р О С		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		П Р	Р О С	С				

		руку. Сгибая левую вперед, передача скакалки за правой в левую руку.							
		Передача скакалки за шеей И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вверху, 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 вверху (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			П Р	О С	О С	С	С

		середину вверх (ладони смотрят внутрь). Горизонтальный круг над головой влево, переводя руку вперед, наклон прогнувшись вперед, горизонтальный круг перед собой							
		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
		Вращение сложенной вдвое скакалки вокруг кисти, руки вверх И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вверх, узды 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 вверху, 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	П	Р	С				

		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 скакалки назад.	Р	О					
		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			П Р	О С	С	С	С

		вертикальной плоскости вправо и влево правой рукой.								
		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 скакали 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 скакали 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 вперед, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой.	П Р	Р О 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, обкрутить 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
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 рукой.			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	П	Р	С*				

		Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг ноги.	Р	О 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 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		П Р	Р О С	С*	С*	С*	С*

		горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.							
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 вперед, левая рука в сторону. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.		П Р	Р О С	С			
		Обкрутка скакалки вокруг плеча			П	Р	С	С*	С*

		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибая руку, локтем в сторону, обкрутка скакалки вокруг плеча. Ловля узлов левой рукой за спиной снизу.			Р	О С			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибая 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. Сгибая 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			П Р	О С	О С	С	С

	<p>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.</p>							
	<p>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.</p>				П Р	О С	О С	С
	<p>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.</p>				П Р	О С	О С	С
	<p>Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и. 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.</p>					П Р	О С	О С
	<p>Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч. И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука</p>					П Р	О С	О С

	<p>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.</p>								
	<p>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.</p>					П Р	О С	О С	
	<p>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.</p>						П Р	О С	
<b>10 «Эшапе»</b>									
	<p>«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.</p>	П Р	Р О С						
	<p>«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</p>		П Р	Р О	С				

		одноименной рукой.							
		«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			
		Одинарное «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*
		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
		«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 вверху, 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		П Р	Р О	С	С*	С*	

		правой рукой, поймать узел левой рукой.							
		«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 вперед. «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,		П	Р				

		кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль.	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 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.				П Р	Р О С	С*	С*
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья					П	Р	С*

	<p>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.</p>					Р	О С	
	<p>Спиралевидные движения скакалкой сбоку И.п. - стойка, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости.</p>	П Р	Р О С					
	<p>Спиралевидные движения скакалкой за спиной И.п. - стойка, скакалка в правой/левой за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой за спиной.</p>		П Р	Р О С	С			
	<p>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.</p>	П Р	Р О С					
	<p>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.</p>			П Р	О С	О С	С	С*
	<p>Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки вокруг пояса («винт»).</p>		П Р	О С	О С	С	С*	С*

		И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.							
		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 внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.				П Р	О С	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 внизу, переворот боком на левую руку, двойная спираль в горизонтальной плоскости над головой. Ловля.			П Р	О С	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 Р	О С	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 второго вращения вверху с поворотом влево, передать скакалку не прерывая						П Р	О С

		вращения в левую руку. Доворачиваясь, левую руку опустить вниз, выполнить 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 вверху. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева направо. Оставить правую руку вверху, 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 вверху. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева направо. Оставить правую руку вверху, отпустить конец скакалки из левой руки. Выполнить					П Р	О С	О С

		спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Сгибая левую назад, поймать узел между голенью и бедром на ногу.							
		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 вверху, непрерывная вращение кистью, выполнить «двойную» спираль справа, поймать узел левой рукой	.				П Р	О С	О 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°, непрерывая движения, сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой.					П Р	О С	О С

	<p>«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно, ловля - вход на «козлике»</p> <p>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.</p> <p>Доворачиваясь еще на 180°, непрерывная движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой. Не останавливая движение скакалки, продолжить круг назад, вход в скакалку – «козлик».</p>						П Р	О С	О С
	<p>«Двойная» вертикальная спираль в лицевой плоскости и за спиной.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>							П Р	О С
	<p>Вертикальная двойная спираль вокруг предплечья</p> <p>И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках слева. Движением направо сверху, обкрутка скакалки вокруг правого</p>						П Р	О С	О С

		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.							
<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 справа, 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	П	Р					

	руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх. Ловля.	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°, ловля 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,					.	П Р	О С

		выполнить «винт» скакалкой. Во время второго вращения вверх бросить скакалку вверх. Ловля правой рукой за узел скакалки, левой за середину. Круг над головой в горизонтальной плоскости вправо, ловля узла правой рукой.								
		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 наклонах назад, 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 вверх, 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 козликке		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, шейей	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			П	Р	С		

		правой руке. Круг в лицевой плоскости вправо. Бросок. Поднимая ногу назад, ловля скакалки между бедром и голенью – зажать под коленом.			Р	О				
		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 О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой рукой ловля за середину скакалки.		П Р	Р О С					
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки во вращение (скрестный поворот, «валяшка»).				П Р О С				
		Ловля за два узла скакалки двумя руками на «козлике», кувырке.	П Р	Р О С	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	Р О С						

	Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок.	П Р	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	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	Р О С						
	И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.	П Р	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	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	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	Р О С						
	И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая	П Р	Р О						

	скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.		С						
	И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку.	П Р	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 рукой 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*
<b>АКРОБАТИКА</b>										
<b>1 «Мосты»</b>										
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	Р О С					
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	Р О С					
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		П Р	Р О С					

		перейти в «мост».							
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	Р О С					
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	Р О С					
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 Р О	О С	О С	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 С					

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	О С	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 С				
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	О С	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-кверху 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	Перекат 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 перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.	П Р	Р О С	О С	С*	С*	С*	С*
3.2	Перекат из стойки на груди в стойку на коленях	Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях выполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.	П Р	Р О С	О С	С*	С*	С*	С*
3.3	Перекат вперед в упор сидя на пятках	Из исходного положения упора лежа на бедрах сделать перекат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом 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 сторону на носок	Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекаат. То же ноги врозь.	П Р	Р О 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*
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
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
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*
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	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании») и быстром восстановлении	П Р						

	циклическим вращением вперед и назад.	группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	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 пережат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками	Р О С	С						
3.15	Из стойки на коленях пережат вперед прогнувшись и пережат назад в упор лежа, в стойку на коленях.	Неоднократное повторение пережатов вперед и назад, правильная работа головой в положении прогнувшись.		П Р	Р О С	Р О С	С			
3.16	Пережат в сторону	Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, пережатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.	Р О	С						
<b>4 Кувырки вперед</b>										
4.1	Кувырок 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	Кувырок вперед с опорой одной рукой	Опорную руку ставить больше внутрь.	П Р	Р О С	С	С	С	С	С	С
4.3	Кувырок вперед без помощи рук	Руки в стороны. Из приседа, наклоняясь вперед, теряя равновесие, наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, затем, отталкиваясь ногами, принять положение группировки (скрестно) прийти в присед (сед согнув ноги в стороны).	П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	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	П Р	Р О С	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	Р О С	О С	С	С	С		
4.6	Кувырок вперед в сед	Выполняется на базе 4.1, 4.5. из разных исходных положений	П Р	Р О	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	Р О	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	Р О С						
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 Р	П О С	Р О С	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 Р	П О С	Р О С	О С	С	С*	
4.11	То же, что 4.8 разгибом	Выполняется на базе 4.8			П Р	П О С	Р О С	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 Р						
5.2	То же, что 5.1, но в упор присев	Выполняется на базе 5.1	П	П						

				Р						
5.3	То же, что 7.5.1, но в упор стоя согнувшись	Выполняется на базе 5.1	П	П Р						
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 Р						
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	Р О С	О С	С				
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	Р О С						
5.7	Кувырок назад прогнувшись через плечо	Из седа, наклониться вперед и сразу же перекатом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце 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.	П Р	Р О С	О С	С	С	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	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 перека			П	П Р	О С	О С		С

		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°.							
<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 лежа на бедрах	Выполняется на базе 7.7.1. В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую		П Р	П О	О С	С	С	

		(соединить) и выполнить перекат назад.			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 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. Оттолкнувшись руками, встать на толчковую ногу, туловище прогнуть, руки вверх, маховую ногу вытянуть вперед.			П Р	П О С	О С	С	С
8.6	То же, что 8.1-5, но с опорой одной	Опорная рука ставится больше внутрь.			П	П	О	С	С

	рукой				Р	Р О	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

**Таблица 4. Учебно-тематический план теоретической подготовки.**

(Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от «7» июля 2022 г. №579

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>540/840</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/90	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/90	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 физкультуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/90	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	60/90	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	60/90	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	60/90	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/100	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	60/100	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/100	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
				...
<b>Учебно-тренировочный этап</b> (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>5400/7200</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	<b>250/340</b>	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	<b>250/340</b>	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	<b>250/340</b>	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	<b>250/340</b>	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	<b>250/340</b>	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	<b>1800/2400</b>	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	<b>1800/2400</b>	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	<b>250/300</b>	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	<b>300/400</b>	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>12600</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физкультуры в обществе. Состояние современного спорта	1400	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/нетренированность	1400	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1400	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	1400	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	1400	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	1400	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		<b>Педагогические средства восстановления:</b> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <b>Психологические средства восстановления:</b> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>12 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2520	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	2520	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2520	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2520	декабрь	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	2520	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	<b>Педагогические средства восстановления:</b> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <b>Психологические средства восстановления:</b> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
257 (двести пятьдесят семь) листов

Директор  
МБУДО СШ «Триумф» \_\_\_\_\_ Игнатова Н.А.

