

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»  
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»**

«\_\_\_\_\_»

**А.Г. Ворошилов**

Подлинник электронного документа, подписанного  
хранится в системе электронного документооборота

2024 г.

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 0082B027BB71140F30BE211E0030B5B3C6  
Владелец: Ворошилов Александр Геннадьевич  
Действителен: с 02.07.2025 по 25.09.2026

27.11.2025

Сл--1073446/25

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

**этапы спортивной подготовки:**

**этап начальной подготовки,**

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Составители:**

**Начальник отдела спорта Афошкина А.В.**

**Тренеры: Марцева М.А.**

**2024 год**

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке художественной гимнастики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1350, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

### 1.1. Цели реализации программы:

- воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся;
- формирование здорового образа жизни;
- убеждение в престижности занятий спортом;
- отбор одаренных детей;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка к спортивным состязаниям.

### 1.2. Основные задачи реализации программы.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

### 1.3. Планируемые результаты реализации программы.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Примечание 1: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

Примечание 2: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

**Примечание:**

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

2. Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

4. Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

**2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).**

Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип занятия наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

**2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14

	России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

## 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»:

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

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

### Объем соревновательной деятельности

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды: отборочные, контрольные и основные соревнования.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап	Учебно-

	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для женщин				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

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.

В отборочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности гимнастки(ок), адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

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.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации,

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;

-ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки– двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для женщин			
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	12-14	14-18				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3				
Наполняемость групп (человек)							
для спортивной дисциплины индивидуальная программа – 12; для спортивной дисциплины групповые упражнения -12		для спортивной дисциплины индивидуальная программа -5; для спортивной дисциплины групповые упражнения - 6					
1.	Общая физическая подготовка	81-140	109-187	37-72	43-93		
2.	Специальная физическая подготовка	37-74	49-99	112-189	131-243		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-12	6-16	18-50	21-65		
4.	Техническая подготовка	58-109	78-145	312-436	364-561		
5.	Тактическая подготовка	1-4	2-5	4-10	5-13		
6.	Теоретическая подготовка	2-4	2-6	4-10	5-12		
7.	Психологическая подготовка	1-4	2-5	4-10	4-12		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-5	3-8	13-20	15-25		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-		
10.	Судейская практика	-	-	-	-		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-5	3-6	12-19	14-24		
12.	Восстановительные мероприятия	2-5	3-6	12-19	14-24		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936		

Примечание:

1. Участие в соревнованиях и перевод спортсменок в следующую учебную группу осуществляется согласно нормативам ЕВСКи ЕКП субъектов РФ;
2. Переводные контрольные соревнования проводятся в конце учебного года.

Учебно-тренировочный график этапа начальной подготовки до года

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	8	9	9	8	8	8	8	9	9	101
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
3	Участие в спортивных соревнованиях							2		1	1			4
4	Техническая подготовка:	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	71
5	Тактическая подготовка					1								1
6	Теоретическая подготовка			1					1					2
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1							1	1			3
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1							1			2
12	Восстановительные мероприятия					1							1	2
	Общее количество часов	19	20	19	20	19	20	20	20	19	20	19	19	234
	Количество часов в неделю	понедельник - 1,5 часа, среда - 1,5 часа, пятница - 1,5 часа												4,5
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях							2		1	1			4
4	Техническая подготовка:	7	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	93
5	Тактическая подготовка					1								1
6	Теоретическая подготовка			1					1					2
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1							1	1			3
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1							1			2
12	Восстановительные мероприятия					1							1	2

	Общее количество часов	25	26	25	27	25	26	27	27	26	27	25	26	312
	Количество часов в неделю													6

**Учебно-тренировочный график этапа начальной подготовки свыше года**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях							2		1	1			4
4	Техническая подготовка:	7	7	8	8	7	7	8	7	7	7	8	8	89
5	Тактическая подготовка					1				1				2
6	Теоретическая подготовка			1				1						2
7	Психологическая подготовка						1						1	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1							1	1			3
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	1							1		3
12	Восстановительные мероприятия					1				1			1	3
	Общее количество часов	25	26	26	27	25	25	27	27	26	26	25	27	312
	Количество часов в неделю													6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
2	Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях							2		1	1			4
4	Техническая подготовка:	11	12	11	12	11	12	13	12	11	12	11	12	140
5	Тактическая подготовка			1	1		1		1				1	5
6	Теоретическая подготовка	1	1	1			1			1			1	6
7	Психологическая подготовка	1		1		1			1				1	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2						1	2				6
9	Инструкторская практика													0

10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1										2	5
12	Восстановительные мероприятия			1		1	1	1					1	5
	Общее количество часов	36	36	34	34	32	35	36	36	35	33	33	36	416
	Количество часов в неделю	понедельник - 2 часа, вторник - 2 часа, среда - 2 часа, пятница - 2 часа												8

**Учебно-тренировочный график учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	5	4	6	3	4	3	2			36
4	Техническая подготовка	27	23	27	27	27	27	27	24	27	27	31	30	324
5	Тактическая подготовка		1				1	1	1		1		1	6
6	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
7	Психологическая подготовка			1	1	1		1		1	1			6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	2					2	1	3	2		16
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4								2		4	12
12	Восстановительные мероприятия				2	2			4			4		12
	Общее количество часов	52	52	51	53	52	52	52	52	52	52	51	52	624
	Количество часов в неделю	понедельник - 3 часа, среда - 3 часа, четверг - 3 час, пятница - 3 часа												12

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	6	5	7	4	5	4	3			46
4	Техническая подготовка	30	25	30	30	30	29	31	29	31	30	36	33	364

5	Тактическая подготовка	1	1	1			1	1	1		1		1	8
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	2		1	1	2	1	3	2		2	20
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	2						2	2		4	16
12	Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	2		2	2		4			16
	Общее количество часов	62	60	62	60	60	60	62	60	62	60	60	60	728
	Количество часов в неделю	понедельник - 3 часа, вторник - 2 часа, среда - 3 часа, четверг - 3 час, пятница - 3 часа												14

**Учебно-тренировочный график учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	6	5	7	4	5	4	3			46
4	Техническая подготовка	30	25	30	30	30	29	31	29	31	30	36	33	364
5	Тактическая подготовка	1	1	1			1	1	1		1		1	8
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	2		1	1	2	1	3	2		2	20
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	2						2	2		4	16
12	Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	2		2	2		4			16
	Общее количество часов	62	60	62	60	60	60	62	60	62	60	60	60	728
	Количество часов в неделю	понедельник - 3 часа, вторник -2 часа, среда - 3 часа, четверг - 3 час, пятница - 3 часа												14

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	Специальная физическая подготовка	16	17	17	17	17	15	17	17	17	16	21	18	205
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	7	6	8	5	5	5	4			55
4	Техническая подготовка	42	40	41	43	43	42	42	43	42	44	46	46	514
5	Тактическая подготовка	1	1	1			1	1	1		1		1	8
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	2		1	1	2	1	3	2		2	20
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	2						2	2		4	16
12	Восстановительные мероприятия	1		1	2	2	2	2	2			4		16
Общее количество часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
Количество часов в неделю		понедельник - 3 часа, вторник - 3 часа, среда - 3 часа, четверг - 3 час, пятница - 3 часа, суббота - 3 часа												18

## 2.5. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя; этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели; количество часов в неделю; место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## 2.6. Воспитательная работа.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами 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 спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллектизма, 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 ученикам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным руководителем спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

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: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</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> <p>Мониторинги состояния здоровья обучающихся. Беседы о здоровье. Психологическая поддержка обучающихся.</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</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, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>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</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных</li> </ul>	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.	...

## 2.7. Мероприятия направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации приказ от 24 июня 2021 г. п 464 об утверждении общероссийских антидопинговых правил утверждены Общероссийские антидопинговые правила, 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.

Целью антидопинговой деятельности является формирование нетерпимого отношения всех сотрудников и обучающихся организации к допингу. Целевыми группами антидопинговой деятельности Организации являются обучающиеся всех уровней; родители спортсменов; тренеры-

преподаватели, медицинский персонал, обслуживающий спортсменов; другие специалисты, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта.

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 спортсменок, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменок, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменок к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменок и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан и реализуется план антидопинговых мероприятий

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Беседа: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?».	сентябрь
	Обмен сведениями, индивидуальные консультации: «Запрещенные субстанции и методы».	ноябрь
	Презентация на тему: «Причины и последствия применения допинга».	январь
	Беседа: «Последствия нарушения антидопинговых правил».	апрель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации )	Лекция на тему: «Как повысить результаты без допинга?».	сентябрь
	Диалог: «Допинг и явление зависимости, 12 стадий допинг-контроля».	ноябрь
	Встреча со специалистом: «Допинг и антидопинговые правила»	январь
	Беседа-лекция: «Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта»	апрель
	Лекция, опросы и тестирование: «Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности».	май
	Лекция: «Процедура прохождения допинг – контроля».	апрель
	Просмотр видеоматериала на тему: «Распространенность допинга в разных видах спорта».	май

#### 2.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

#### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения

Этап начальной подготовки	Овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений.	сентябрь
	Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	ноябрь
	Показ юными лучшими спортсменами упражнений	январь
	Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий).	апрель
	Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов сноубордических дисциплин	май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации )	Привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки.	сентябрь
	Провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.	ноябрь
	Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.	январь
	На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок.	апрель

## 2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

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 вра�ебного контроля поликлиники, тренеры.

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

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, 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.

#### Планы медицинских мероприятий

Этап спортивной подготовки	Кратность проведения	Врачи-специалисты
Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине Врач по спортивной медицине(в случае установления III или IV группы здоровья)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменок выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсменки - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменок с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

спортсменов, дает возможность прослеживать, 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.

## Восстановительные мероприятия и питание спортсменок

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-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим 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.

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.

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 затраты спортсмена возмещаются только алиментарным путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма. Снижение возраста спортсменов 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 спортсменов. 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 слагается из основного и дополнительного обмена веществ, а также специфически динамически действия пищи (СПДД).

Большая мышечная нагрузка (спортивные упражнения) может повысить интенсивность обмена веществ в 10 и более раз по сравнению с покойом. 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).

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.

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

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.

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 времяпрождением 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 набыструю 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.

#### Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"> <li>Самомассаж.</li> <li>Витамин С.</li> <li>60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника.</li> <li>Установка на тренировку, положительный фон.</li> <li>Самонастройка.</li> </ol>
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"> <li>Рациональное построение тренировочного занятия.</li> <li>Разнообразие средств и методов тренировки.</li> <li>Адекватные интервалы отдыха.</li> <li>Упражнения для активного отдыха, ла расслабление, восстановление дыхания, коррекцию.</li> <li>Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы.</li> <li>Идеомоторная тренировка.</li> <li>Спортивные напитки.</li> </ol>
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Непродолжительный контрастный душ.</li> <li>Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков</li> <li>Комплевит, витамин С, аэвит (во время завтрака).</li> <li>Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие.</li> <li>Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.</li> </ol>

После тренировки (день)	1-й	1. Теплый душ. 2. Общий массаж. 3. Аэронаизация. 4. Поливитамины (во время обеда). 5. Дневной сон.
После тренировки (вечер)	2-й	1. Успокаивающий душ или ванна. 2. Успокаивающий массаж. 3. Психорегулирующая тренировка. 4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина). 5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия. 6. Ночной сон.
2 раза в неделю		1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне. 3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение.
1 раз в неделю		День профилактического отдыха

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.На этапе начальной подготовки:

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

3.2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### IV. Оценка результатов освоения Программы.

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

##### 4.1. Требования к спортивной квалификации

Этапы спортивной подготовки	Требования к спортивной квалификации	Минимальные требования к спортивной подготовленности
УТГ-1	Выполнение III юношеского спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП-СФП
УТГ -2	Выполнение II юношеского спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП-СФП
УТГ-3	Выполнение I юношеского спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП-СФП
УТГ-4	Выполнение III спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП-СФП
УТГ-5	Выполнение II и I спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП-СФП

##### Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-9 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы ССС и ДС не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Важна роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

##### 4.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;

	5 счетов		«4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10см до касания; «3» – 15см до касания; «2» – 20см до касания; «1» – 25см до касания.
1.3.	Исходное положение–стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.

2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается(определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий; 4,4-4,0 –выше среднего; 3,9-3,5 –средний; 3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Художественная гимнастика»**

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны;

			<p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;      «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;      «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;      «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз;      «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;      «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;      «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;      «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>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.</p>
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>«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.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;      «4» – 15 раз;      «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;      «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;      «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 4 с;      «4» – сохранение равновесия 3 с;      «3» – сохранение равновесия 2 с;      «2» – сохранение равновесия 1 с;      «1» – недостаточная фиксация равновесия.</p>
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	<p>«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.</p>
1.9.	В стойке на полупальцах	балл	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается</p>

	4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно		на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой возвращение. Тоже другой рукой.	балл	«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.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2.1.	2. Уровень спортивной квалификации спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

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

### 5.1. 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», «двуихшереножный 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).

Наклоны с поворотами: Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупрежняющейся, 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 гимнастический стенки) и висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положение 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 вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

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

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

Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с

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

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

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

#### 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. Проплыивание 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 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. Проприоцептивная (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 партнера, 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

## 5.2. МУЗЫКАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переходом 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 передней 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, лento, очень быстрый - presto , 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 поднимание 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 3/8 и 6/8. размеры 5/4, 6/4, 5/8. Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом.

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

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии – показать отвести назад; на колоннообразную линию мелодии – показать рукой движение мелодии). Выполнение движений более сложного ритмического

рисунка с

одновременным

диригированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки. Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подборы музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.

### 5.3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства

- «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.

#### 5.4. 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 no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,направление коленей	Demi plie (дэми плие, с фр.-половина сгибания) - полуприседание. Grand plie (гран плие, сфр. - большое сгибание) - полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond(дэми rond), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.
3	<b>Battement tendu</b> (батман тандю). "Battement" с фр. - биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног -коленей,стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "зaval" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (пур ле пье.с фр--для стопы)-с переходом рабочей ноги сполупальцев на всю стопу обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя пополу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t.	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).

4	<p><b>Battement tendu jeté</b> (батман тандю жэтэ, jeté сфр. - 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 jeté и после него, раскачивание корпуса.</p>	<p>B.t.j. по I позиции. B.t.j. по V поз. B.t.j. pour le pied (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. B.t.j. pique (пике, с фр. - укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. B.t.j. passe par terre (пасэпар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. B.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 воздухе, 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 jeté (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги rondom.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с, temps releve par terre (тамролевэ 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 relevé (батман ролевелян) и с battement developpé</p>

6	<b>Battement fondu</b> (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-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.	Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Самая грубая ошибка - неодновременная работа обеих ног: приход в demiplie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-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.	Battement fondu носком впол. B.f на 450° B.f на полупальцах B.f. на полупальцах. B.f. на 90°. B.f. в позы. B.f. с plie-releve (плиеролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю.	Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батмансутеню), с battement relevé (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), с pas de bourree (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.
7	<b>Battement soutenu</b> (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе "текущих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied 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 ак- центе: при исполнении b.f.	Назначение то же, что и у battement fondu.	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.	Battement soutenu носком впол. B.s. с подъемом на полупальцы. B.s. на 45°. B.s. на 90°. <b>B.S. В ПОЗЫ.</b>	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 relevé (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.

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-назад ноги, недостаточная резкость движения.</p>	<p>Battement frappe носком впол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подъемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demiplie. B.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 battementsoutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (птибатман), 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, согибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится яносом к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air endehors (ан дэдор, 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 присгибанием и разгибанием коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только из 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, "скошеный" 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 (пле-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубльрон дэ жамб ан лер) - двойной.</p>	<p>Все виды между собой и ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° - preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздухе, 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	<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.	Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.	Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.	Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.	Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I portde 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.
11	<b>Battement relevé</b> (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на $45^\circ$ , $90^\circ$ или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.	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 движений в сторону и назад), "зaval" на большой палец опорной ноги, блокирование на палку.	Battement relevé на $45^\circ$ . B.rel. на $90^\circ$ . B.rel. выше $90^\circ$ . B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы.	Battement relevé входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpé (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond(гран rond), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб анлер).

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 блокировать на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.</p>	<p>Battement developpe в чистом виде.  <u>B.deveioppe passe</u>          (дэвлёппэ пассэ, passe сфр. - 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 (пле- ролевэ)</u>.  <u>B.dev. с plie-releve и demirond de jambe</u>.  <u>B.deveioppe ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev.          Вперед          на plie в dev. назад на plie обратно через passe на полупальцах.</p>	<p>Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevé, 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 дэбра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.</p>
			<p>В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону.</p> <p><u>B.dev. с коротким balance</u>          (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приподнимается и тут же поднимается обратно, движение резкое.</p> <p><u>B.Developpe balance</u> с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. -туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.</p>		

13	<p><b>Grand battement jete</b>          (гран батман жэтэ, с фр.          - большой бросок ногой)          - max ногой на 90° и          выше, исполняется вовсе          направления.</p>	<p>Развивает легкость и          силу ног, резкость          движения ног, шаг.</p>	<p>Бросок должен исполняться изом          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>Grand battement jete          В чистом виде. G.b.j. pointe(пунтэ, 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 (балиансэ, 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>
----	--	---	--	--	--

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 (экзерсис у станка). Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развиваются 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 (деми 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. Выступивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выступивание 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.

### 5.5. 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 предопределяют 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 46) дан перечень специально-подготовительных и соревновательных средств спортивной тренировки, необходимый для освоения на этапах технической подготовки, являющихся фундаментальными для формирования технической подготовленности.

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.

**Содержание технической подготовки в художественной гимнастике**

№ 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	C	C					
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо	ПР	ОС	C	C					
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	C	C					
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.			P P	O C					
1.1.5	То же, что 1.2.4	Последовательно расслабляя мышцы всего тела			P P	O C					
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.	P P	O C	C	C					
1.1.7	Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и рук, опустить руки	Медленно выпрямит туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться внизу	P P	O C	C						
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.	P P	O C	C						

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, лежь набок, 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 влоктевых 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 выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р		
1.2.9	Из стойки ноги врозь, наклон согнувшись вперед, руки вправо: раскачивание расслабленных рук влево и вправо.	Раскачивание выполнять посредством многократных пружинных движений ногами.				П Р		
1.2.10	Руки согнуты вперед, ладонями вниз – потряхивать расслабленные кисти.	То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу.	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 блоктевых 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 блоктевых суставах.	П Р	О С	С	С		

### 1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи

1.3.1	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С		
1.3.2	Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С		
1.3.3	Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой.	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С		
1.3.4	Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперед, а затем активным движением наклонить ее назад.	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С		
1.3.5	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи	Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С		

### 1.4 Упражнения на расслабление мышц ног

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	Многократным пружинным сгибанием опорной ноги раскачивать расслабленную ногу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		П Р				
1.4.5	Потряхивая ногой, расслабить стопу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	П Р	О С	С	С		
1.4.6	Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги.	При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялось колено. Это упражнение применяется так же для растягивания.		П Р	О Р			

## 2 УПРАЖНЕНИЯ НА «ПРУЖИННОСТЬ»

### 2.1 Пружинные упражнения для туловища

2.1.1	В парах приседания	Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера.	П Р	О С	С	С		
2.1.2	Присед боком к гимнастической стенке	Встать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться.	П Р	О С	С	С		
2.1.3	Полуприсев, руки сзади внизу в «замок»	Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола.	П Р	О С	С	С		

2.1.4	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх.	Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямиться и встать.	П Р	О С	С	С		
2.1.5	Из стойки на носках глубокий присед	Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение.	П Р	О С	С	С		

## 2.2 Пружинные упражнения для рук

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 разгибаet 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, попарменное сгибание одной руки и разгибание другой.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С		

## 2.3 Пружинные упражнения для ног

2.3.1	Полуприсед у гимнастической стенки	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки.	П Р	О С	С	С		
2.3.2	То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию.	П Р	О С	С	С		
2.3.3	Попеременные пружинные движения ногами	Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела.	П Р	О С	С	С		
2.3.4	То же, что 2.3.3	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.	П Р	О С	С	С		

2.3.5	Пружинные 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 пружинно-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 обучающийся 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, обучающийся 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 обучающегося 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, обучающийся 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			

3.2 Волны руками							
3.2.1	Прямая волна руками	Начинается и завершается положением руки в стороны	P P	O C	C	C	
3.2.2	Последовательная волна руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях	P P	O C	C	C	
3.2.3	Различные комбинации с целостной волной и движениямитела.	Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока.	P P	O C	C	C	

#### 4. РАВНОВЕСИЯ

##### 4.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад

4.1.1		«Passé»	Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотно, подведена к колену другой.	P P	ОС				
4.1.2		То же что 1.1-1.2 согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.	P P	ОС				
4.1.3		То же что 1.1 с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой.	P P	ОС				
4.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе.	P P	ОС				

##### 4.2 Переднее равновесие

###### 4.2.1 Переднее равновесие нога горизонтально

4.2.1.1		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.	P P	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.	P	P O	C			
2.1.3		Переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе	При наклоне назад голова касается рабочей ноги.		P O	C			
2.1.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки на носке	Выполняется на базе 2.1.2-2.1.3 на носке		P O	C			

2.1.5		«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена вправо назад в согнутом положении	П	Р О	О С	ОС	С		
2.1.6		«Аттитюд» на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога отведена горизонтально вправо 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 О	О С	О С	С	С	

### 2.1 Переднее равновесие нога горизонтально

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 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 О	О С	О С		

### 2.2 Переднее горизонтальное равновесие

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 О	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 О	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 О	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 О	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 О	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 О	Р О	О С	О С	

### 2.2 Переднее горизонтальное равновесие

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 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 наноски 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 непоясничного отдела. Крепко держать ахиллово сухожилие. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р О	О С	О С	С	С
2.3.3		Переднее вертикальное равновесие в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 2.3.1. Для уравновешивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела.			П О	О С	О С		
2.3.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.3.1-3.				П 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 шлагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.		П 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 вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравновешивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед.			П Р	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	О С	

### 3 Заднее равновесие

#### 3.1 Заднее равновесие нога горизонтально

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	С	О С	О С			
3.1.3		Заднее равновесие нога горизонтально с поворотом на 180°	Турлян выполняется пяткой вперед опорной ноги. Держать амплитуду на протяжении всего поворота.						П Р	Р О	О С

#### 3.2 Заднее вертикальное равновесие

3.2.1		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° 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° 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 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

#### 3.3 Заднее равновесие

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	П 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	П О	

#### 4 Динамическое равновесие

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 неотпуская 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° с помощью выполнить перевод ноги в переднеевертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.2 и 2.3.6. перевод выполнять без понижения амплитуды свободной ноги и безпрерывания поворота.					П Р	Р О	О С	

**5 «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастки**

5.1		«Казак»: свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.	P R	P O	C			
5.2		«Казак»: свободная нога выше горизонтали	Свободная нога выше горизонтали. Не заваливать корпусназад.	P R	P O	O C	C		
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		P P	P O	O C	C	

**6 Равновесия с опорой на различные части тела**

6.1		Равновесие в ст.на одном колене, свободная нога вперед на 90°	Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90°.	P R	O C				
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°.	P R	O C				
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°.		P R	O C			
6.4		Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90 ° относительно пола, животпола не касается.	P R	O C				
6.5		Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя наколенях.	P R	O C				
6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди.	P R	O C				
6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.6.		P R	O C			

**7 Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела**

7.1		Равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст.на груди	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.5-6.		P P	O C	P O	O C	C	C
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 переворотомвперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечныхшпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.	P R	O C					
7.3		«Мексиканка»: движением назад прийти в 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.	P R	O C	C	C			

#### 8 Динамическое равновесие с полной волной телом

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.	P P	O C					
8.2		Опускание обратной волной в положение седна пятках	Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках.	P P	O C					
8.3		Подъем разгибом из седа на пятках в ст. наподъемах	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.	P P	P O	O C	O C	C	C	

#### 9 Боковое равновесие

9.1		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально на стопе	Рабочая нога не опускается ниже 90°, выворотно, пяткой впол.	P P	P O					
9.2		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.1. Из-заподъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.	P P	P O	O C	O C			

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

### 10 Фуэте

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	С

## ПОВОРОТЫ

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

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

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

### **2 Поворот в заднем равновесии**

2.1		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, ногавперед.	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, телоактивно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.		P P	R O	O C	O C	
2.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, ногавперед с наклоном туловища вперед	Исполнять на базе 2.1. Добавляется наклон туловища впередк свободной ноге.			P O	R O	C	
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°.			P O	P O	C	
2.4		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, ногана 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.		P O	R O	O C	C	
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.			P O	P O	O C	O C
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.				P O	P O	OC
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.				P O	P O	OC
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°.				P O	P O	OC

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 спостепенным опусканием на пол.						П О	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 спостепенным опусканием на пол.						П О	Р О	ОС

### 3 «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед

3.1		Поворот «Казак» (свободная нога горизонтально)	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.			П Р	Р О	С С	С	
3.2		Поворот «Казак», наклон туловища вперед	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, наклон туловища вперед			П Р	Р О	С 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 (пунты). 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	Р О	Р О	О С	С
4.2		«Фуэте» с прямой ногой вперед	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 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.			П Р	Р О	Р О	С	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 бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.			П Р	Р О	О С	О С	
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 неменее 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 неменее 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 равновесии нога горизонтально	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону.			П	Р О	О С	ОС	
6 Поворот с положением ноги назад										
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	Р О	О С	С	

6.3		Поворот «Аттиюд»	Поворот выполняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотно назад в согнутом положении.		П Р	Р О	С	С		
6.4		Поворот «Аттиюд» 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 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 турнов.				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 турнов.				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 шлагате. Вовремя захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.				П Р	Р О	О С	С
6.9		Поворот в переднем вертикальном равновесии, нога на 180°	Выполняется на базе 6.8. Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравновешивания 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 турнов.		П Р	Р О	О С	С	С	С
6.11		Одноименный поворот на 360° в кольцо	Выполняется на базе 6.10.				П Р	Р О	С	С

## 7 Циркуль вперед, в сторону, назад

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 вверху 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.		P P	P O	O C	C	C	C
7.2		Поворот плечом назад «Циркуль в сторону, назад»	Шагом левой (правой) в сторону, с поворотом корпуса налево и выносом правой (левой) вертикально вверх, выполнить наклон назад. Не останавливая круговое движение ноги и туловища выпрямиться и приставить маховую ногу после поворота на 360 °.		P P	P O	O C	C		

### 8 Вращения на различных частях тела

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.		P P	P O	O C	C		
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.		P P	P O	O C	O C	C	C
8.3		Поворот на 360° на животе в кольцо с помощью.	Исполнять поворот по инерции. Во время поворота держать форму кольца с помощью.			P P	P O	O C		
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°.				P P	P O	O C	C

## ПРЫЖКИ

### 1. Вертикальные прыжки

#### 1.1 Без вращения

1.1		Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в строну, с поворотом на 90°, 180°, 360°, 540°.		P P	O C	C	C		
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		P P	O C	C	C		
1.3		Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.	Исполняются на базе 1.1.1-2. Можно выполнять один задругим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки.		P P	O C	C	C		

1.4		Прыжок толчком двумя, в фазе полета ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты	P P	O C					
1.5		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками	P P	O C	C	C			
1.6		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени к груди, спина прямая	P P	O C	C	C			

### 1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, а также на 360°

1.2.1		Воздушный тур на 360°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360°.	P P	O C	C	C			
-------	---	-----------------------	---	--------	--------	---	---	--	--	--

#### 1.2.1 Прыжок согнув ноги

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.	P P	O C	C				
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.	P P	O C	C				

### 1 Вертикальные прыжки

#### 1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, а также на 360°

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

1.2.1.3		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passé» с поворотом в воздухе на 180°	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180°	P P	O C	C				
1.1.1.0		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passé» с поворотом в воздухе на 360°	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура.	P P	O C	C				
1.1.1.1		Вертикальный прыжок, со сменой ног в повороте на 360° в воздухе	Смена ног выполняется во время поворота в воздухе.	P P	O C	C				

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

1.2.3.1		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога вперед на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.	P P	O C	C				
---------	---	---	---	--------	--------	---	--	--	--	--

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

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

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

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

3.1		Прыжок со сменой ног, горизонтально впереди	Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу	П Р	О С	С			
3.2		Прыжок со сменой ног, горизонтально сзади	То же, что 3.1, выполняя назад, не наклоняться вперед	П Р	О С	С			
3.3		Прыжок со сменой ног, вертикально	В фазе полета ноги в тазобедренном суставе доводить до 180°.	П Р	О С	С			
3.4		Прыжок со сменой ног в кольцо	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами.		П Р	О С	С	С	

3.5		Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом в воздухе на 180°.	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами во время поворота.			П Р	О С	С	С	
-----	--	--	---	--	--	--------	--------	---	---	--

#### 4 «Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед

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

#### 5 «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо

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	

#### 6 Прыжок в «Кольцо»

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	

#### 7 Перекидной, ноги в различных положениях

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	П О С	С	С	
-----	--	------------	--	--	---	---	-------------	---	---	--

7.2		Перекидной	Развести ноги в тазобедренном суставе на 180°			П	Р	Р О	С	С
-----	---	------------	---	--	--	---	---	--------	---	---

### 7 Перекидной, ноги в различных положениях

7.3		Перекидной в кольцо	Во время поворота коснуться носком задней ноги головы			П	Р	Р О С	С
-----	---	---------------------	---	--	--	---	---	-------------	---

### 8 Прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад

8.1		Прыжок шагом	В фазе полета одна нога вперед, друга 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	С		
8.2		Прыжок шагом в кольцо	В фазе полета одна нога вперед, друга назад в кольцо. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.		П	Р	Р О С	С	С	
8.3		Прыжок шагом прогнувшись	В фазе полета одна нога вперед, друга 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	С	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	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	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	С	С	
8.7		Прыжок шагом в кольцо прогнувшись	Коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы.		П	Р	Р 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	С		

9.2		Прыжок, касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы.	П	Р	P O C	O C	С		
9.3		Прыжок, касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц.	П	Р	P O C	O C	С		
9.4		Прыжок, касаясь в кольцо прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы.		П	P O C	P O C	С	С	

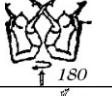
#### 10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях

10.1		Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.1	П	Р	P O C	O C	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	P O C	P O C	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	P O	P O C	С	С	
10.4		Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.1		П	P O	P O C	С	С	
		360°								
10.5		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.2		П	P O C	P O C	С		
10.6		Жете ан турнан: прыжок шагом прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.3		П	P O	P O C	С		

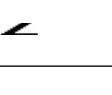
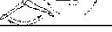
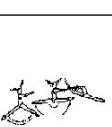
#### 10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях

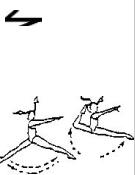
10.7		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.7		П	P O	P O C	С		
------	---	---	--	--	---	--------	-------------	---	--	--

#### 11 «Фуэте» ноги в различных положениях

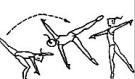
11.1		Прыжок кольцом одной с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение вкольцо. То же, что 6.1			П	Р О	О С	С	
11.2		Прыжок кольцом толчком двух с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение вкольцо. То же, что 6.2			П	Р О	Р О	О С	
11.3		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища отмаховой 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 О	Р О	О С	С	С
11.5		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища отмаховой 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 О	Р О	О С	
11.6		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища отмаховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касаясь») 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 О	Р О	О С		
11.7		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища отмаховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касаясь») другой вкольцо	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 О	Р О	О С		

11.8		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища отмаховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касаясь») 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 отмаховой 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 О	Р О	О С	С	
<b>12 Прыжки со сменой ног</b>										
12.1		Прыжки со сменой ног: смена выпрямленных ног в подбивной прыжок	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1		П	Р О	Р О	О С	С	

12.2		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высотуполета 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 высотуполета прыжка во время смены ног.		П	Р	Р О	О С	С	
12.5		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат кольцом	Требования как для прыжка 8.2 и 9.1. Не понижать высотуполета прыжка во время смены ног.		П	Р	Р О	О С	С	
12.6		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход	Требования как для прыжка 8.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.	П	Р	Р О	О С	С		
		выпрямленными ногами в шпагат								
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 высотуполета прыжка во время смены ног .		П	Р	Р О	О С	С	
12.8		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь прогнувшись	Требования как для прыжка 8.1 и 9.3. Не понижать высотуполета прыжка во время смены ног .		П	Р	Р О	О С	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 О	Р О	Р О	О С
-------	---	--	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------

### 13 Прыжок «Баттерфляй»

13		Прыжок «Баттерфляй»	<p>Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок исполняется справа налево).</p> <p>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</p>					П О	Р О	Р О	О С
----	---	---------------------	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------

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. Привзлете 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 становится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее. Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), который, обеспечивается замахом (заносом) ног.

## УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

### ОБРУЧ

#### 1 Удержания обруча

1.1	Жесткий хват. Двумя руками.	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. И.п. – обруч в двух руках, внизу, жесткий хват; 1-2. – руки вперед; 3-4. – руки вверх; 5-6. – руки вперед; 7-8. – и.п.	П Р	О С	С	С			
1.2	Жесткий хват. Одной рукой.	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. Ладонью вниз. В положениях: руки в стороны, обруч в правой/ левой руке; руки вперед, обруч в правой/ левой руке.	П Р	О С	С	С			
1.3	«Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони.	Обруч в свободном хвате, между большим и указательным пальцами, покачивание обруча в медленном темпе, следя за плоскостью.	П Р	О С					
<b>2 Передачи обруча</b>									
2.1	Простые передачи обруча	Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами). Перед и над собой, сбоку.	П Р	О С	С	С			
2.2	Обводные передачи обруча: Под рукой, ногой, за спиной, за головой.	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций.	П Р	О С	С	С			
2.3	1. Передача обруча за спиной;		П Р	О С	С	С			
2.4	2. Передача обруча из-за головы;		П Р	О С	С	С			
	3. Передача обруча под ногой.	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 Р	О С	С	С			
		Завести обруч под ногу и передать в другую руку.	П Р	О С	С	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 Р	О С	С	С			
2.6	Передачи обруча без зрительного контроля	Всевозможные передачи за спиной	П Р	О С	С	С			

	<p>Передачи обруча без помощи рук и без зрительного контроля. Например: передача обруча во время вращения на предплечье за спиной без зрительного контроля.</p>	<p>Выполняется из и.п. – стоя, согнув руку, вращение обруча вбоковой 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.</p>		P R	O C	C	C	C
--	---	---	--	--------	--------	---	---	---

### 3 Фигурные движения обруча

3	Восьмерка обручем	<p>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</p> <p>согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.</p>	P R	O C	C	C		
---	-------------------	--	--------	--------	---	---	--	--

### 4 Вращения обруча

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.	P R	O C	C	C		
4.2	Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Выполняется аналогично упр. 4.1	P R	P R	O C	C		
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.	P R	P R	O C	C		
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.	P R	P R	O C			

4.5	Вращение обруча на шее	И.п. – обруч на шее. Отвести обруч в сторону – замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперед-назад.	П Р	О С	С	С			
4.6	Вращение обруча на талии	И.п. – обруч на талии. Замах обруча – резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.	П Р	О С	С	С			
4.7	Вращение обруча на бедрах	И.п. – обруч на бедрах. Обруч чуть выше колен, выполнить замах и толкнуть. Ногами выполнять колебательные движения вперед-назад. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С	С		
4.8	Вращение обруча на голеностопе	И.п. – выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону подъема. Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.	П Р	О С	С	С			
4.9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять на базе упражнения 4.8, только с продвижением вперед.	П Р	О С	С	С			
4.10	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону	И.п. – стойка на левой, правая рука держит правую, согнутую в коленном суставе. Вращение обруча на голеностопе. Нога выполняет колебательные движения вверх-вниз.		П Р	О С	С	С		
4.11	Вращение обруча на стопе в ласточке	И.п. – стойка на правой (левой), левая (правая) назад – ласточка. Стопа при вращении «сокращена» и повернута в сторону.		П Р	О С	С	С		

### 5 Вертушки обруча

5.1	Опорная вертушка вокруг кисти	Выполнять в вертикальной и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват.	П Р	О С	С	С			
5.2	Вертушка обруча на кисти	И.п. – жесткий хват правой (левой) рукой. Необходимо предварительно сделать замах, и раскрыть кисть перпендикулярно оси вращения обруча. После того как он выполнит минимум три вращения вокруг своей оси поймать его.		П Р	О С	С	С		
5.3	Опорная вертушка вокруг шеи	И.п – обруч на правом (левом) плече в боковой плоскости. Одна рука держит обруч спереди, другая сзади, резко толкнуть обруч к себе так, чтобы он закрутился на шее. Важно обучить пусковому движению и объяснить исходное положение.		П Р	О С	С			

5.4	Вертушка обруча вокруг ноги	И.п. – стойка на левой (правой), правая (левая) вперед. Жесткий хват правой (левой) рукой около колена с внутренней стороны ноги. Интенсивно повернуть кисть вправо (влево) и отпустить.			П Р	О С	С	С	С
5.5	Вертушка обруча на полу	И.п. – обруч в правой (левой) руке перед собой на полу. Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью.		П Р	О С				
5.6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинать движение с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком однодной и махом другой. В полете нужно коснуться пальцами ног обруча и скрестным движением закрутить его.			П Р	О С	С	С	
5.7	Вертушка обруча ногами	Начинать с броска вперед – вверх. Перед встречей с предметом, лечь на спину ноги вверх. При прикосновении обруча со стопами скрестным движением ног закрутить и отбить обруч вверх.			П Р	О С	С	С	

### 6 Перекаты обруча

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, перекат, ловля у плеча.		П Р	О С	С	С		
6.4	Перекат обруча из руки в руку погруди	И.п – стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке. Движением кисти отпустить обруч, он перекатывается 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	Перекат 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 перекатывается 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	Перекат 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 перекатывается по руке – спине – руке и фиксируется в жестком хвате.			П Р	О С	С	С	С
6.7	Перекат обруча из руки в руку погруди в вертикальной плоскости	Движением кисти отпустить обруч вперед, обруч перекатывается по руке – груди – руки и фиксируется в жестком хвате.			П Р	О С	С	С	С
6.8	Перекат обруча по задней поверхности тела	И.п. – лежа на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекатывается 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

#### 7 Броски обруча

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 ибросить.	П Р	О С	С	С			
7.2	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить руку вверх и выбросить обруч.	П Р	О С	С	С			
7.3	Бросок обруча в лицевой плоскости	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой.	П Р	О С	С	С			
7.4	Бросок обруча в горизонтальной плоскости	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить.			П Р	О С	С	С	С
7.5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить.			П Р	О С	С	С	

7.6	Бросок обруча под ногой	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить			P P	O C	C	C	
7.7	Бросок обруча ногой	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости. Нога стоит выворотно на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад.				P P	O C	C	
		Натянуть стопу и выбросить обруч. Бросок обруча ногой в горизонтальной плоскости. Положить обруч на стопу, как при вращении на голеностопе. На вертолете или перевороте вперед выбросить. Стопу поднимать выворотно, при ноге вверх натянуть стопу.				P P	O C	C	

## МЯЧ

### 1. Махи и круги мячом

1.1	Маховые движения мячом	И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на коленях смахом руками вперед-вверх, вернуться в и.п.	P P	R O C					
		И.п. - ст. ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи право и влево, вернуться в и.п.	P P	R O C					
		И. п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вверх. И.п. То же всторону.	P P	R O C					
		И.п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вперед – назад (кач вбоковой плоскости).	P P	R O C					

### 2 Круговые движения мячом

1.2	Круговые движения мячом	И.п. – И.п. – ст. мяч вверху, круговые движения в боковой плоскости вертикально не сходя с места и с продвижением.	P P	R O C					
		И.п. – ст. (ст. на коленях), руки вверху, мяч в правой руке, Вертикальный боковой круг правой рукой.	P P	R O C					
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назадправой рукой, передать мяч в левую руку.	P P	R O C					
		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	P	R O C					

### 3 Выкруты и восьмерки мячом

3.1	Выкрут в горизонтальной плоскости	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выкрут в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости.		P P	O C						
		И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх.		P P	O C						
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 рукой.		P P	O C						
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 рукой.		P	P O	C					
		То же на «валяшке»			P	P O	C				
		То же на перевороте боком				P	P O	C			
		То же на перевороте вперед				P	P O	C	C		
		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 рукой.		P	P O	C					
		То же на перевороте боком				P	P O	C			
		То же на перевороте назад				P	P O	C	C		
		То же на «украинском перевороте»				P	P O	C			
3.4	Восьмерки мячом	Восьмерки мячом по часовой стрелки – начинаются с большого круга над головой, затем выкручивание руки подплечо и выпрямление руки в сторону.			P O	C					
		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.		P P	O C	C					
<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.		P P	O C						

		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	C*			
		И.п. – ст. согнув правую руку в сторону, левая рука за головой- вправо. Вращение мяча вперед в горизонтальной плоскости.		П Р	О С	C*			
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости			П Р	О С	С	C*	
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости. В это время выполнять присед и подъем из ст. на носках.			П Р	О С	P	C*	
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте боком.				П Р	P	O	C
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте вперед.					П Р		
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости, согнув руку и опуская мяч на грудь, выполнить перекат по руке.					П Р	P	C*

## 6 Зажимы мяча

6.1	Зажимы руками	И.п. – лежа спиной на мяче, мяч зажат между локтями (руки согнуты локтями назад). Опираясь локтем правой руки, сид; опираясь локтем левой руки – и.п.		П Р	О С	C*	C*		
		И.п. – сид на пятках, мяч на полу справа. Запястьем двух рук зажать мяч, поднимая с пола, выполнить бросок. Поймать одной рукой.		П Р	О С	C*	C*		

6.2	Зажимы ногами	И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, мяч зажат между голеностопом. Разогнуть ногу, согнуть.	P P	O C	C* P O C	C* C* C*		
		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.			P P	P O C	C* C*	C*
		И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, мяч справа на полу. Поворачиваясь направо, положить правую на пол, чтобы мяч оказался между голеню и бедром. Встать на колени. Выпрямляя правую вперед - в сторону, взять мяч.			P P	P O C	C* C*	C*
		И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, мяч справа на полу. Поворачиваясь направо, положить правую на пол, чтобы мяч оказался между голеню и бедром. Встать на левое колено, согнув правую вперед на носок, взять мяч.			P P	P O C	C* C*	C*
		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.			P P	P O C	P O C	C*
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.	P P	P O C	C* C*	C* C*		
		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	P P	P O C	P O C	C* C*	C*	
		положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной.						
		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.			P P	P O C	C*	

		<p>И.п. – упор сидя сзади, мяч на полу под поясницей. Согнуть правую, отводя леву, в сторону, сделать поворот на мяче на 360°, прийти в положение лежа на животе на мяче, руки в стороны. Продолжая поворот на мяче, согбая левую, через положение на боку прогнувшись, прийти в положение лежа на спине прогнувшись, мяч под поясницей. Повернуться на левый бок, левая рука вверх, согбая правую руку назад, зажать мяч между локтем и спиной. Довернуться в положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной, раскрыть руки в стороны, баланс между лопаток;</p> <p>выполнить перекат мяча по рукам вверх в ладони.</p>							П Р	Р О С
		<p>И.п.- ст. мяч внизу в правой руке. Наклоняясь назад, зажать мяч между головой и спиной, выполнить перекат назад через грудь в положение лежа на животе, руки в стороны.</p>						П Р	Р О С	C* C*

### 7 Баланс мяча

7.1	Баланс мяча руками	Баланс мяча на тыльной стороне ладоней двух рук.	П Р	Р О С							
		Баланс мяча на тыльной стороне ладони одной руки.	П Р	Р О С	C*	C*					
		Баланс мяча на тыльной стороне ладони одной руки наскрестном повороте.	П Р	Р О С	C*	C*					
		И.п. – ст. правая рука в сторону, мяч на тыльной стороне ладони. Поднять мяч вверх, опустить в сторону.	П Р	Р О С	C*	C*					
		И.п. – ст. правая рука вперед, мяч на тыльной стороне ладони. Левая рука вперед, передача на тыльную сторону ладони левой руки, правую руку опустить.	П Р	Р О С	C*	C*					
		И.п. – ст. прогнувшись назад, согнув руки, локтями вперед, ладонями вверх. Баланс на предплечье.	П Р	Р О С	C	C	C*				
		И.п. – ст. правая рука в сторону. Баланс между плечом и предплечьем.	П Р	Р О С	C	C	C	C			
7.2	Баланс мяча ногами	И.п. – сед углом, согнув ноги, баланс на голенях.	П Р	Р О С	C	C					

		И.п. – лежа на спине согнувшись, руки внизу, баланс на стопе.	П Р	P O C	C	C		
		И.п – лежа на спине, согнув левую на подъем, правая вверх,руки в стороны. Баланс на стопе право.			П Р	P O C	C	C
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мячана стопах.		ПР	P O C	C	C	C*
7.3	Баланс мяча туловищем	Баланс мяча на груди.		ПР	P O C	C	C	C*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины.	ПР	P O C	C	C	C*	C*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Поворот переступанием на 360°.	П Р	P O C	C	C	C*	C*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Опуститься в упор стоя на коленях, затем в упор лежа, подняться в обратном направлении действий.	П Р	P O C	C	C	C	C*
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мячана шее.	П Р	P O C	C	C	C	C*

### 8 Передачи мяча

8.1	Передачи мяча из руки в руку	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – руки вниз, передать мяч в левую руку;3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки вперед, передать мяч в правую руку;7-8 – и.п.	П Р	P O C				
		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	P O C				
		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	P O C				

		<p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку заправой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же с другой рукой..</p> <p>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.</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.</p>	P P	P O C					
		<p>1-2 – наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4- выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же, но в другую сторону.</p> <p>И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку.</p> <p>И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Выкрут наружу в горизонтальной плоскости, выполняя наклон вперед прогнувшись, передача мяча за ногами в левую руку, выкрут внутрь вертикально, наружу горизонтально, мяч в сторону в левой руке.</p> <p>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.</p>	P  P  P  P	O C  O C  O C  O C					
8.2	Передача из рук в ноги	<p>И.п. – ст. на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч вправой. 1-2 – с поворотом направо, положить мяч на пол междуступнями; 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.</p>	P P	P O C					

		<p>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 наголени; 3-4- руки в стороны; 5-6 – взять мяч левой рукой; 7-8 – разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить слевою рукой.</p> <p>И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнутьвперед, мяч положить под колено (зажать); 3-4 – правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 – правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке. То</p>	П Р	P O C					
		<p>же выполнить с другой ноги.</p> <p>И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, перевести мяч черезсторону вверх правой рукой, положить мяч между стоп, взять левой рукой, привести в и.п.</p>			П Р	O C	O C	C	C
		<p>И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Перекатить мяч по передней поверхности левогобедра до колена, когда колени будут на одном уровне, перевести левую перед правой, зажать мяч под коленом левой ноги.</p>			П Р	O C	O C	C	
		<p>И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Передача мяча под коленом в другую ногу наперевороте боком, разгибая левую, бросок, ловля.</p>			П Р	O C	O C	C	

#### 9 Отбивы мяча

9.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловляв две руки.	ПР	P O C					
		То же упражнение в парах.	ПР	P O C					
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч.	ПР	P O C					
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке.. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками.	ПР	P O C					
		То же в положении стоя.	ПР	P O C					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив обпол и ловля мяча одной рукой.	П Р	P O C					

		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.	П	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 поясницы), 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	C*	C*	C*
		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	C*	C*	
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об пол, отбив кулаком правой руки об пол, поймать правой рукой.		П Р	Р О С	C*	C*	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол	П	Р	C*	C*		
		ладонью, отбив кулаком, локтем.		Р О 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	C*	C*			
		И.п. – ст. мяч сзади, зажат предплечьем. Выпад вправо, резким движением отбивая мяч об пол, ловля мяча в правую ладонь.		П Р	О С	C*	C*	C*		
		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	C*	C*		
		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	C*	C*		
		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	C*		
		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	C*		
		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 Р	П Р О		
9.2	Отбивы мяча ногами об пол	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами.		П Р	О С	О С	С	C*		
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в и.п.		П Р	О С	О С	С			
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Отбив мяча об пол, отбив мяча об пол голенюю ноги. Ловля.		П Р	О С	О С	С	C*		
		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	C*	C*	C*	C*	
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Спустить мяч с ладони вотбив, отбив мяча пальцами стопы согнутой правой ноги. Ловля рукой.		П Р	О С	C*	C*	C*	C*	

		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	Отбивы мяча от руки	И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони однодной 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 внизу в правой руке. С небольшого броска отбив предплечьем левой руки, ладонь вниз.			П	Р О	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу 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 полладонью, грудной клеткой, ловля.		П Р	Р О С	С*	С*		
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Сгибая руку, отбив мяча об правое плечо.			П Р	О С	С	С	С*
		И.п. – ст., мяч в правой руке вперед. Сгибая руку, отбив мяча об лоб.		П Р	О С	С	С	С*	
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Бросок назад, отбив тазом вперед-вверх. Ловля в ладонь.							
		И.п. – ст, мяч вверху, отпуская мяч, отбив головой, ловля в руку.			П Р	О С	С	С	С*
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, ловля правой рукой.				П Р	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, отбив мяча предплечьем правой руки, ловля правой ладонью.				П Р	О С	С	

		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопном, отбив мяча плечом правой руки, ловля правой ладонью.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча грудной клеткой, ловля в ладонь правой руки.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, наклоняя голову, отбив мяча верхней части спины, ловля в ладонь правой руки.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча локтем правой руки, ловля ладонью правой руки.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. С небольшого броска, отбив мяча коленом правой ноги, ловля левой рукой.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После 3-х поочередных отбивов мяча правой, левой, правой руками отбив мяча правым коленом, ловля левой рукой.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу, в правой руке. Бросок вверх, отбив мячанижней поверхности предплечий поднятых вверх, ладонью вверх.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке. Max 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. – сид 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

## 10 Перекаты мяча

10.1	Перекаты мяча по полу	И.п. – сид 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. – сид 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. – сид 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, перекат 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, вернуться в и.п.	П Р	Р О С	С				
		И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке внизу, левая рука в сторону. Перекат мяча по полу влево, перенося тяжесть тела влево, поймать левой рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть скрестно через мяч. Выполнить несколько шагов. Присесть, взять мяч.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч на полу справа. Наклоняясь перекатить мяч пополу вокруг прямых ног.	П Р	Р О С					
		И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Три маленьких переката по полу из правой руки в левую руку и т.д.	П Р О	П Р О	О С	О С			
		То же выполнять на горизонтальных равновесиях.	П Р	О С	О С	С	С	С	
		И.п. – лежа на спине на мяче, согнув ноги, согнув руки в упор. Выпрямляясь в положение упор стоя прогнувшись, перекат мяча головой вперед, выпрямиться, взять мяч.		П Р	О С	О С	С*	С*	
10.2	Перекаты по полу на вращательных полуакробатических элементах	И.п. – сед, мяч в правой руке на полу. Перекат назад по полу. Выполнить перекат назад через плечо. Взять мяч.	П Р	О С	О С	С	С	С	
		То же выполнять на кувырке назад (и на профилирующих движениях), перевороте назад. Из разных исходных положений	П Р	О С	О С	С	С	С	
		То же выполнить подъем разгибом в ст. на коленях, ст. Поднимаясь взять мяч.	П Р	О С	О С	С	С	С	

		Перекаты по полу движением вперед, на акробатических элементах движением вперед (кувырок, переворот и на профилирующих движениях)		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – выпад, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат по полу из правой руки в левую руку на поворотах «Penhe, Penhe в кольцо»					С	С	С
		И.п. – полуприсед, правая вперед, руки вверх, мяч на тыльной стороне ладоней. Перекат по рукам на спину, кувырок вперед, в седе согнув ноги, мяч под ногами.					С	С	С
		И.п. - ст. на левом колене, мяч зажат между бедром и животом, на перевороте вперед перекат на грудь.			С	С	С	С*	С*
10.3	Перекаты по ногам и туловищу	И.п. - упор сидя сзади, мяч на голенях ног у ступней. Поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.	П Р						
		И.п. – сед, мяч у туловища. Перекат мяча до ступней. Разгибая стопы, обратный перекат в и.п.		П	Р О	С			
		И.п. - лежа на спине согнув ноги, мяч около стопы. Перекат до колен и обратно (без помощи рук)		П	Р О	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на спине, мяч у стоп. Поднимая ноги на 45°, перекат мяча до туловища, взять руками. Сразу перекат к стопе, опуская ноги.		П	Р О С				
		И.п. – лежа на спине, мяч вверху. Перекаты по рукам к стопе и обратно в и.п.		П Р	О С	С	С	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу, перекат до колен, одновременно сгибая ноги, и обратно в и.п.		П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекат мяча до стоп. Согнуть ноги, взять мяч.		П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекат мяча до колен (стопы), одновременно поднимая ноги, перекат в и.п.		П Р	О С		С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат мяча до поясницы, перекат обратно в руки.		П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат мяча до колен, согнуть ноги, взять мяч правой рукой.		П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, руки вверху. Сгибая ноги, перекат мяча по телу, рукам в ладонь.		П Р	О С	С	С	С	С

		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат 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. Перекат мяча до лопаток. Зажать мяч локтями, продолжая выполнять перекат по спине в руки, подняться волной в ст. на коленях мяч вверх.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. на груди, мяч зажат между стопой, перекат мяча по ногам и туловищу вниз.				П Р	О С	С*	
		И.п. – сед, мяч зажат между стопами. Перекат назад через плечо, в стойке на груди выполнить перекат мяча по ногам и туловищу вниз.				П Р	О С	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат 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, перекат мяча в колени.				П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь, опускаясь в положение упор лежа сзади, согнув ноги, перекатить мяч в колени.				П Р	О С		
		И.п. – лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат под правым коленом, руки вверх. Разгибая ногу, сделать перекат по ноги, рукам в ладони.				П Р	О С	С	
		И.п. – сед на левом бедре, упор левой рукой, правая в сторону носок, мяч на правом колене сбоку. Поднимая ногу, перекат по правой стороне бедра правой, наклоняясь влево, продолжить перекат по боковой поверхности тела, продолжить перекат 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. Перекат по ноге на спину, на живот во время поворота (переката) на 360°влево.				П Р	О С		
10.4	Перекаты по рукам и туловищу	И.п. – руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекатить 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, перекатить мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперед, перекат мяча в и.п.	П Р	О С					

		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед- вверх, перекатить мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекатить его обратно на ладони.		П Р	О С	C*	C*	C*	
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед- вверх, перекатить мяч до груди, баланс на груди, отвести руки назад, переводя руки вперед, перекат мяча в и.п.		П Р	О С	C			
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди, баланс на груди, круговое движение руками назад-вперед, перекат мяча с груди в ладони.		П Р	О С	C	C	C*	
		И.п. – то же. Выполнить упр. 4.5 с небольшого предварительного броска вверх.		П	P O C	C*	C*	C*	C*
		Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.		П	O				
				P	C				
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке, ладонями вверх. Перекаты мяча с ладони на ладонь.				P P	P O C	C*	C*
		И.п. – круглый полуприсед, мяч за шеей, локти вверх. Перекат мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу.		P R	P O C	C*	C*	C*	C*
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам и спине.		P R	O C	C*	C*	C*	C*
		И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Перекат по спине и рукам.			P R	O C	C*	C*	C*
		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.				P R	O C	C*	
		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.				P R	O C	C*	
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху. Перекат мяча за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.		P R	O C	C*	C*		

		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху, на тыльной стороне ладони.Перекат мяч по рукам, по спине. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.					П Р	П О С	С*
		И.п. – ст. мяч вперед. Перекат мяча от живота к плечу, по спине. Переводя руки через низ назад, ловля мяча за спинойвнизу. 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, наклоняясь влево, продолжить перекат по руке в ладонь,поднимая ее вверх.					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Шагом левой в сторону на носок, мяч на левое бедро, левая рука вверх. Поворачиваясь вправо, поднимая правую руку вверх, перекатпо спине и рукам.					П Р	П 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 наспине 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 вверху. Перекатить мяч по рукам наживот, 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 сменойног, 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 вверху.			П С	Р	С	С*	С*
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по			П	О	С*	С*	С*
		рукам и груди. В начале переката образовать «горку»; чтобы поймать мяч, приподнять руку.			Р	С			
		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 вверху в правой руке. Перекатить мяч до плечаком вниз, поймать левой рукой, переводя правую руку движением назад-вниз, перекат 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, согиая руку, мяч к груди, выполнить перекат 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 (перекат, или проходя через мост и т.д.).					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекат по груди в левую руку (по диагонали).		П Р	О С	С*	С*	С*	
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекат по спине в левую руку (по диагонали).		П Р	О С	С*	С*	С*	

		И.п. – ст. ноги врозь. Мяч вверху 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 вверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья, продолжая перекатывать 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 изодной 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	Бросок и ловля мяча руками	И.п. – ст. мяч вперед. Бросок, отбив от пола, ловля в две ладони.		П Р	О С				
		И.п. – ст. мяч вперед. Бросок двумя руками вверх, ловля в одну руку.		П Р	О С				
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.		П Р	О С	С			
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После броска выполнить ловлю на тыльную сторону ладоней.		П Р	О С	О С	С	С*	
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После броска выполнить ловлю за головой ладонью, сгибая руку локтем вверх.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После броска выполнить ловлю за спиной, руки внизу в замок.					П Р	О С	О С
		То же. Ловля за спиной на «винте».						П Р	О С
		То же. Ловля за спиной на обратном винте (поворот).							П Р

		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу.			П Р	О С	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу. Перекат мячапо правой руке в ладонь (меняя местами руки)					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля мяча слева, правая рука за спиной, левая рука слева.			П Р	О С	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок.			П Р	О С	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок. Перекат мяча по спине, взять мяч внизу.			П Р	О С	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями вверх в замок.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой,согнув руки локтями в стороны на «винте».	П Р О	П Р	О С	О С			
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля нагрудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (согнув руки, правая рука сверху, левая снизу) в наклоненазад прогнувшись.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля нагрудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля. Зажать мяч между предплечьем и правым боком.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля, правая рука вверх. Зажать мяч между предплечьем и правой стороны головы.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля согнув руки вперед, согнув кисти, мяч зажат между предплечьем.		П Р	Р О	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в переворот боком на предплечье (согнув руки вперед, согнув кисти), мяч зажат между предплечьем.			П Р	О С	О С	С	С

		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Отбив мяча об пол. С поворотом спиной к мячу, ловля движением сверхудвумя руками в «замок».				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Наклон прогнувшись, мах назад, руки вверх-сзади в «замок». Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной из запястьем на «винте».				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча перекат по рукам с тыльной стороны ладоней на спину.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча «длинный» перекат (по руке, ч/з гр. клетку, по другой руке владонь).				П Р	О С	О С	С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча «длинный» перекат по рукам и плечам.				П Р	О С	О С	С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча на тыльную сторону ладоней, перекат по рукам и спине, переворот вперед в сед на пятку левой, согнув праву вперед, мяч на полу между ног.				П Р	О С	О С	С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча перекат по руки и спине в другую руку на «винте»				П Р	О С	О С	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	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 междурукой и спиной.				П Р	О С	О С	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 мячав 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 мячав 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	C*	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мячав одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх, переворот вперед в сед на пятках, переводя ноги через продольный шпагат. Ловля – мяч зажат между коленями.				П Р	О С	О С	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, отбив об пол, ловля в одну руку.	П Р						
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.	П Р	О С					
		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			П Р	О С	С	С	
		руки движением назад (сгибая руку), ловля ладонью левой руки.				Р	С		
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок движением назад (прямой рукой) вверх, ловля ладонью левой руки.				П Р	О 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	
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под правую ногу. Ловля ладонью правой руки.				П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч внизу 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	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	C*
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в перевороте вперед ч/з продольный шпагат, толчком двумя в сед на пятках, мяч зажат между коленями.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч перед собой, правая ладонь сверху мяча, вниз; левая ладонь снизу, вниз. Отводя локти в стороны, перекатывая мяч между ладонями, бросок с левой ладони вверх.			П Р	О С	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, выкрутят 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 (выкрутят ладони внутрь). Бросок влево над головой, в левую ладонь в таком же положении.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой. Выкрутят кисти внутрь и бросок вверх, скрестный поворот на 360°. Ловля.			П Р	О С	С	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	С	С	C*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок. Ловля, согнув правую назад, мяч зажат между голеню и бедром.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху. Перекат мяч за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху. 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	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	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках, в кувырке вперед.			П Р	О С	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 голенеми 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	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	С	С
		И.п. – ст. мяч сзади. Отпустить мяч. Отводя пятки, ловля мяча стопами.			П Р	О С	О С	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	С
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенеми 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 голенеми 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 голенеми, 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 (голенем).						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/голенеми.						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 голенеми.						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 мяча 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 перевороте 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 голенюю и бедром. Перенося тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.			П	Р О	С	
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенюю и бедром. Перенося тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги на кувырке вперед, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.			П	Р О	С	
		И.п. – ст. на правом колене, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенюю в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П Р	Р О С	С	С
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенюю в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П Р	Р О С	С	С
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенюю в левой. Разгибая ногу, махом назад, кувырок вперед, бросок вверх. Ловля рукой.			П Р	Р О С	С	С

		<p>И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голеню в левой. Разгиная ногу, махом назад, бросок вверх на «винте». Ловля рукой.</p> <p>И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.</p> <p>И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх на «козлике» с поворотом на 360°. Ловля ладонью руки.</p> <p>И.п. – ст. мяч на полу. Шагом левой перед мячом вперед,</p>					P P	O C	C
		<p>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.</p>					P P	C	
		<p>И.п. – ст. мяч в правой руке внизу-сзади. На перевороте вперед бросок мяча голеностопом маховой ноги.</p>					P P	O C	C
		<p>И.п. – ст. мяч в правой руке у правого бедра. Перекат мяча поноге в сторону во время маха правой в сторону, бросок голеностопом. Ловля.</p>					P P	O C	C*
		<p>И.п. – ст. мяч внизу за спиной. Мах назад, одновременно перекат по ноге к стопе, бросок стопой. Ловля.</p>					P P	O C	C
		<p>И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекат по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой.</p>					P P	O C	O C
		<p>И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекат по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой на «винте».</p>					P P	O C	
<b>БУЛАВЫ</b>									
<b>1 Вращательные движения</b>									
1.1	Покачивание булавами	<p>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.</p>	P P	R O C					

		<p>И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в свободным хвате ладонью вниз. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.</p> <p>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</p>	П Р	P O C					
		<p>булаву жестким хватом.</p> <p>И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>И.п. – стойка, булава вверх. Булава держится в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.</p> <p>И.п. – стойка, булавы вверх. Булавы держатся в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.</p>	П Р	P O C					
1.2	Вращательные движения булавами	<p>И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой под рукой в горизонтальной плоскости. Булава держится свободным хватом. Вращение делать вправо, затем влево.</p> <p>И.п. – стойка, булавы вперед. Вращение булавами под рукой в горизонтальной плоскости. Булавы держатся свободным хватом. Вращение делать вправо, затем влево.</p> <p>И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой над рукой в горизонтальной плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать</p>	П Р	P O C	C	C			

		небольшой замах, перехватить булаву в свободный хват между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом. Вращение делать вправо, затем влево.						
		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.	П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой назад в боковой плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах вверх, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.	П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, 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.	П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой вперед в боковой плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах вниз, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.	П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся жестким хватом. Вращение булавами вперед в боковой плоскости. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.	П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булава в сторону.	П	Р	С	С*		
		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.	Р	О С				

		<p>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.</p>		P P	P O C	C	C*	
		<p>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.</p>		P P	P O C	C	C*	
		<p>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.</p>		P P	P O C	C	C*	
1.3	Вертушки	<p>И.п. – стойка, булава вперед. Вертушка булавы на открытой ладони. Держать булаву в жестком хвате за переход тела в шейку. Сделать замах кистью раскрыть ладонь. Булава должна сделать свободное вращение на ладони</p>		P P	P O C	C	C*	
1.4	Обкрутки	<p>И.п. – стойка, булава вперед.</p>		P	O C	C	C*	
		<p>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.</p>		P P	P O C	C	C*	
		<p>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, смещаю немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке.</p>						

		<p>И.п.- стойка, булавы вперед.</p> <p>Обкрутка булавы вокруг булавы на два оборота. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом заголовку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещаюнемного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке дважды.</p>						P P	P O C	C
--	--	--	--	--	--	--	--	--------	-------------	---

## 2 Круги булавами

2.1	Большие круги булавами	<p>И.п. – стойка, булава вперед.</p> <p>Большой круг булавой в боковой плоскости. Держать булаву жестким хватом, выполнять круг в плечевом суставе булавой назад и вперед в боковой плоскости.</p>	P P	P O C						
		<p>И.п.- стойка, булава в сторону.</p> <p>Большой круг булавой в лицевой плоскости. Держать булавужестким хватом , Выполнять круг вправо и влево в лицевой плоскости.</p>	P P	P O C						
2.2	Средние круги булавами	<p>И.п. – стойка, булава вверх.</p> <p>Средний круг в лицевой плоскости спереди. Держать булавужестким хватом. Во время выполнения круга, согнуть руку в локтевом суставе. И.п.</p>	P P	P O C						
		<p>И.п. стойка, булава вверх.</p> <p>Средний круг в лицевой плоскости сзади. Держать булавужестким хватом. Во время выполнения согнуть руку в локтевом суставе, кистью «помогаем» булаве сохранить плоскость. И.п.</p>	P	O C						
2.3	Малые круги булавами	<p>И.п. – стойка, булава в сторону.</p> <p>Малые круги булавой в лицевой плоскости. Малый круг булавой в лицевой спереди, не прерывая движения, малыйкруг в лицевой сзади.</p>	P P	P O C	C					
		<p>И.п. – стойка, булавы в стороны.</p> <p>Малые круги булавами в лицевой плоскости. Малый круг булавами в лицевой спереди, не прерывая движения, малыйкруг в лицевой сзади.</p>	P P	P O C	C					
		<p>И.п.- стойка, булавы в стороны.</p> <p>Малые круги булавами в горизонтальной плоскости по ипротив часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.</p>	P P	P O C	C					
		<p>И.п.- стойка, булавы в стороны.</p> <p>Малые круги булавами по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.</p>	P P	P O C	C					

		И.п – стойка, булавы вперед. Малые круги булавами в боковой плоскости, вперед, назад, разноименные.		П Р	Р О С	С		
<b>3 Восьмерки и мельницы</b>								
3.1	Восходящая восьмерка булавами.	И.п. – стойка, булавы вниз. Держать булавы жестким хватом. Средние круги выполняются последовательно, правая «рука» догоняетлевую. 1-2 – на уровне таза правой средний круг спереди, левой сзади; 3-4- на уровне груди левой средний круг спереди, правой сзади; 5-6 – на уровне головы правой средний круг спереди.7- руки вверх  8- и.п.		П Р	Р О С	С		
3.2	«Мельницы»	И.п. – стойка, булавы вперед. Двухтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг от себя правой булавойслева, затем левой, в том же направлении слева. Правой булавой малый круг к себе справа, затем левой булавой в томже направлении справа.  И.п. стойка, булавы вперед Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг против часовой правой булавой над рукой. Перевести левую руку над правой в положение скрестно. Малый круг левой булавой против часовой над рукой. Малый руг правой булавой по часовой подрукой. Перевести правую руку над левой в положение скрестно. Малый круг левой булавой под рукой.  И.п. – стойка, булавы вверх. Мельница в лицевой плоскости над головой. Малый круг правой булавой спереди от левой. Малый круг левой булавойспереди от правой. Малый круг правой булавой сзади от левой. Малый круг левой булавой сзади от правой.  И.п. – стойка, булавы вперед. Обратная мельница в боковой плоскости. Малый круг правойбулавой к себе справа, левая догоняет. Левой булавой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки. Правая булава выводится из-под левой. Малый круг левой булавой слева.		П Р	Р О С	С		

		<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> <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,</p>					П Р	Р О С	С
		<p>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> <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 том же направлении справа. Меняем руки местами. Правой булавой под левой слева малый круг к себе.</p>					П Р	Р О С	С

#### 4 «Улитки» и «бабочки»

4.1	«Улитки» вперед	<p>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 выводи булаву вперед.И.п.</p> <p>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 выводи булаву вперед.И.п.</p>		П Р	Р О С	С	C*		
				П Р	Р О С	С	С	C*	
4.2	«Улитки» вниз	И.п. – стойка, булава вверх.				П	Р	С	С

		«Улитка» булавой вниз. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговоедвижение и вывести булаву вниз.			P	O C		
		И.п. – стойка, булава вверх. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговоедвижение. Переложить булаву на предплечье слева и выполнить еще раз круговое движение. Вывести булаву вниз.			P P	P O C	C	C
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			P P	P O C	C	C*

### 5 Перекаты булав

	5.1	И.п.- стойка. Перекат булавы от плеча вперед. Держать булаву за шейку горизонтально у плеча спереди. Начиная перекат, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз вперед, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.			P P	P O C	C	C*	
		И.п.- стойка. Перекат булавы от плеча в сторону. Держать булаву за шейку плеча. Начиная перекат, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз в сторону, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.			P P	P O C	C	C*	
		И.п.- стойка, булава в сторону. Перекат булавы по руке от кисти до плеча. Булаву держать за шейку правой рукой ближе к телу. Начиная перекат, разжать кисть и приподнять руку вверх. Ловить булаву у плеча левой рукой.			P P	P O C	C	C*	
	5.2	И.п.- стойка, булава в сторону. Булаву держать за шейку. Начиная перекат, разжать кисть, слегка приподнять руку вверх. Булава прокатывается по руке, далее через грудь, и когда доходит до противоположного плеча, продолжает движение по другой руке. Руку слегка			P P	P O C	C	C*	
		опустить давая булаве докатиться до кисти, приподнять руку, поймать булаву.							

5.3	Перекат булавы по руке с последующим выбросом	И.п.- стойка, булава вперед. Начинать как перекат булавы от кисти до плеча. Когда булава докатывается до локтевого сустава, сгибаем его, чтобы зажать булаву, и резко разгибаем, выбрасывая булаву.				P P	P O C	C	C*
5.4	Перекат булавы по ноге	И.п. – сед на полу, булавы в сторону. 1- поднять ногу вверх 2- перекат булавы 3-4- и.п. Булаву держим за головку, кладем булаву близко к голеностопному суставу, отпускаем и катим по прямой ноге.				P P	P O C	C	

### 6 Отбивы булав

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.			P P	P O C	C	C*	
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.			P P	P O C	C	C*	
		Отбив булавы коленом. Отбив совершается в области шейки, ближе к «головке» с одновременным разжатием правой кисти и выпуском булавы.			P P	P O C	C		

### 7 Броски булав

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. Навыбросе работать кистью.			P P	P O C	C	C*	
-----	---------------------	--	--	--	--------	-------------	---	----	--

		<p>Маленькие броски двух булав одной рукой с ловлей за телодвумя руками.</p> <p>И. п. – стойка, две булавы в правой (левой) руке вниз. Держим две булавы в правой руке за головки, одна булава между большим пальцем и указательным, другая между указательным и средним (так же можно держать между указательным и средним и средним и безымянным). Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью.</p>	P P	P O C	C	C*	
		<p>Маленькие броски булав с ловлей за головку. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок правой (левой) булавы</li> <li>- ловля за головку булавы.</li> </ul> <p>Бросок выполнять с двух рук. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью. Ловим за маленький шарик.</p> <p>Следить, чтобы булава в воздухе сделала один оборот.</p>	P P	P O C	C	C*	
		<p>Маленький бросок двух булав, двумя руками. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок двух булав</li> <li>- ловля за головки булавы.</li> </ul> <p>Булавы держать в правой (левой) руке. Следить, чтобы булавы в воздухе не разлетались. Ловить за головку булавы.</p>	P P	P O C	C	C*	
		<p>Бросок булавы хватом за шейку.</p> <p>И. п. – стойка, одна булава вниз, другая перед собой, хватом булавы за шейку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок булавы вверх</li> <li>- ловля за головку булавы.</li> </ul> <p>Бросок выполнять с двух рук. Булаву держим за переход телев шейку, на согнутой руке. Вовремя броска руку выпрямить резко вверх и раскрыть кисть.</p>	P P	P O C	C	C*	
		<p>Бросок булавы разгибанием локтевого сустава.</p> <p>Булава зажата в локтевом суставе. Небольшой замах рукой и</p> <p>резкий выброс булавы вверх. Рука выпрямляется вперед-вверх. Стараться ловить за головку булавы.</p>	P P	P O	C	C*	
				C			

		<p>Малые броски булав.        -малый бросок одной рукой.        - малый бросок двумя руками.</p> <p>Начиная бросок, нажать указательным пальцем на шейку булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив ее к себе.</p>			П Р	Р О С	С	С*	
		<p>Разнонаправленный бросок двумя булавами. Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав с вращением в противоположных направлениях.</p>			П Р	Р О С	С	С*	
		<p>Бросок двух булав одной рукой.</p> <p>Хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двухсторон. Для начала броска отвести руку с булавами назад, совершая небольшой замах, затем вывести вперед, кисть на себя, бросок с закручиванием булав на себя.</p>			П Р	Р О С	С		
		<p>Жонглирование.</p> <p>И. п. – стойка, булавы сложены в правой руке параллельно, одна чуть заходит на другую.</p> <p>1- бросок одной булавы; 2- бросок другой булавы;        3- ловля и бросок первой булавы; 4- и т.д.</p> <p>Бросок одной булавы, следом бросок другой булавы, ловля первой булавы почти с моментальным выбросом, ловля булавы с таким же быстрым выбросом и ловлей следующей булавы.</p>			П Р	Р О С	С		
		<p>Большие броски булав:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- большой бросок одной рукой;</li> <li>- большой бросок одной рукой двух булав. Начинаются большие броски с отведением руки назад</li> </ul>			П Р	Р О С	С	С*	
		<p>(замаха), затем прямая рука выводится вперед, на уровне глаз опустив булаву, совершается бросок. Ловить булаву, провожая ее рукой вниз.</p>							
		<p>Большой бросок одной булавы под плечо.</p> <p>Начинать бросок с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад как можно дальше, 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 двухсторон.</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 украй 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	
		<p>Разноуровневый бросок двух булав одной рукой под плечо. Техника выполнения аналогична большому броску двух булав под плечо и разноуровневому броску двух булав одной рукой.</p>						П Р	Р О	
		<p>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.</p>						П Р	Р О С	
		<p>Бросок двух булав в горизонтальную вертушку. Техника выполнения аналогична броску одной булавы в горизонтальную вертушку. Выполнять так же, но двумя булавами в одной руке.</p>						П Р	Р О С	
7.2	Бросок булав ногами	<p>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, совершив бросок булавы.</p>						П Р	Р О С	

		<p>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.</p>						P	P	P O C
--	--	---	--	--	--	--	--	---	---	-------------

### 8      Ловли булав

8.1	Ловли булав руками	<p>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 <u>перпендикулярно к плоскости вращения булавы</u>.</p>					P	P	P O C	C
8.2	Ловли булав без помощи рук	<p>Ловля булавы прижатием ее булавой к полу. Прижатие булавы к полу осуществляется скрестным накрытием одной булавы другой.</p>					P	P	P O	C      C*
		<p>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».</p>					P	P	P O C	C

### ЛЕНТА

#### 1 Махи лентой

1.1	Махи в лицевой плоскости	<p>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.</p>	P P	P O	C					
		<p>И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах влево-кверху. 3-4. Мах вправо-кверху. Махи вверху 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.</p>	P	P O	C					
		<p>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 упражнений другой рукой и в другую сторону.</p>	P P	P O	C					

		Mахи на танцевальных шагах. И. п.- руки в стороны, лента в правой руке. Такт 1. Вальсовый шаг влево, лицевой мах лентой влево-книзу. 2. Вальсовый шаг вправо, лицевой мах вправо-книзу. 3. Повторить движение такта 1 с передачей ленты в левую руку. 4. Стойка на носках, руки в стороны.	П Р	Р О	С				
		И. п. – правая рука с лентой влево. 1. Мах лентой книзу- вправо, перепрыгнуть через ленту на правую, два шага с левой. 2. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на левую, два шага с правой.	П Р	Р О	С	C*			
1.2	Махи в боковой плоскости	И. п. – рука с лентой сзади. 1-2. Мах лентой вперед-вверх. 3-4.	П	Р	С	C*			
		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.	Р	О					
		Предыдущее упражнение на шагах вперед и назад с передачей ленты за спиной в другую руку.	П Р	Р О	С	C*			
		Мхи в боковой плоскости на танцевальных шагах. И. п. – рука с лентой сзади. Такт 1. Вальсовый шаг вперед в правой, мах лентой вперед-вверх. 2. Вальсовый шаг назад с левой, мах лентой назад-книзу. 3-4. Повторить движение тактов 1-2, на такте 4 передать ленту за спиной в другую руку.	П Р	Р О	С				
		И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Мах лентой назад, небольшой прыжок в сторону на правую через ленту. 2. Шаг левой на месте, мах лентой вперед.	П Р	О Р	С				
1.3	Махи в горизонтальной плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. Дугой вперед мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается. Обратное движение вправо выполняется прямой рукой.	П Р	Р О	С				
		Предыдущее упражнение с шагом влево и вправо, свободная нога в сторону на носок.	П Р	Р О	С				
		И. п. – левая рука с лентой вправо. 1. шагом левой в сторону поворот переступая влево на 360°, горизонтальный мах лентой влево. 2. Шаг вправо, горизонтальный мах вправо.	П Р	Р О	С				
1.4	Соединение махов в различных плоскостях	Вальс. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. Такты 1-4. Четыре лицевых маха кверху-влево и вправо. В конце движения правая рука назад-вниз. 5-8. Четыре маха в боковой плоскости справа вперед и назад, в конце движения правая рука в сторону. 9-12. Четыре горизонтальных маха влево и вправо на уровне плеч. 13-15. Три маха в лицевой плоскости книзу-влево и вправо. 16. Передать ленту в левую руку – и. п.	П Р	Р С	С	C*			

2 Круги лентой								
			P P	O O	C C	C* C*		
2.1	Круги лентой лицевой плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Большой лицевой круг лентой книзу влево. 2. Max влево. 3. Лицевой круг книзу-вправо. 4. Max вправо (то же левой рукой).	P P	O O	C C	C* C*		
		И. п. - руки в стороны, лента в правой руке. 1. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, лицевой круг лентой книзу- влево. 2. Max влево. 3. Приставить левую к правой, лицевой круг вправо. 4. Max вправо.	P P	O P	C* C*	C* C*		
		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, max влево-книзу. Держать. 5-8. То же вправо. Предыдущее упражнение с передачей ленты в другую руку на счете 4.	P P	O P	C* C*	C* C*		
		На шаге лицевые круги, перешагивая через ленту; скорость шага изменять.	P P	O P	C C	C* C*		
		Шагая левой, большой круг лентой, правой перешагнуть через средний круг в том же направлении (вначале выполнять упражнение только лентой).	P P	O P	C C	C* C*		
		Небольшие прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед в лицевые круги лентой.	P P	O P	C C	C* C*		
		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).	P P	R P O	P O	C* C*		
		Вход козликом с поворотом в каждый круг каждой ногой при выполнении кругов лентой. Лицевые круги лентой делаются вверху и книзу; лента проходит перед носками. При выполнении круга лентой внутрь не следует сгибать локоть.	P P	O P	C C	C* C*		
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.	P P	P O	C C	C* C*		
		И. п. – рука с лентой назад. Во время четырех шагов бега круглентой вперед, каждый раз за телом передавая ленту в другую руку.	P P	O C	C C	C* C*		
		И. п. – правая рука с лентой вверх. Боковой круг лентой			P O	C C	C* C*	

		<p>вперед, перешагивая через нее левой ногой, шаг правой на месте (то же с небольшим прыжком).</p> <p>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.</p>		P	C			
2.3	Круги в горизонтальной плоскости над головой.	<p>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.</p> <p>Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.</p> <p>И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Скрешением правой перед левой поворот на 360° налево на носках, горизонтальный круг лентой влево. 2. Опускаясь на всю стопу, мах лентой влево. Скрешением 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.</p> <p>Вальс. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-3. Приставной шаг левой вперед, круг лентой вперед-книзу в боковой плоскости. 4-6. Шагом левой вперед прыжок, правая назад, мах лентой вперед-вверх. 7-9. Приставной шаг правой назад, круг лентой назад-книзу в боковой плоскости справа. 10-12. Шаг правой назад, левая вперед на носок, мах лентой назад-книзу с последующей передачей ее за спиной в левую руку. То же другой рукой и другой ногой. Закончить движение передачей ленты за спиной обратно в правую руку.</p>		P P	O C	C	C*	
2.4	Круги в горизонтальной плоскости	И.п. – ст. лента в правой руке за спиной. Наклоняясь вперед,			P	O	C	C*
	в наклоне за спиной	согнувшись, снизу-вправо горизонтальный круг лентой.			P	C		
<b>3 Змейки лентой</b>								
3.1	Вертикальная змейка по полу вбоковой 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 впоследующим 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.		P P	P O	C	C *	

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. Переносят ягость тела на левую ногу, приставить правую, мах лентой над головой влево. Ширина выпада увеличивает продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно.		P P	O C	C	C*	
		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 (тоже упражнение левой рукой, начиная шаги с левой).		P P	O C	C	C*	
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.		P P	P O	C	C *	
3.4	Горизонтальные змейки лентой пополу 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		P P	P O	C	C *	
		рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу.						
		И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху.		P P	P O	C	C *	
		И.п. – ст., лента в правой руке вперед. Хват указательным пальцем сверху. Горизонтальная змейка по воздуху.				P P	O C	C*
		И.п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легкий бег назад, выполняя горизонтальную змейку по полу отведением и приведением кисти влево и вправо.		P P	P O	C	C *	
		Шаг через горизонтальную змейку (зубцы шире).		P P	P O	C	C *	
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.		P P	P O	C	C*	

3.6	Горизонтальная змейка снизу вверх	Выполняется сбоку и перед телом. И. п. – глубокий присед на сомкнутых носках, рука с лентой вниз ладонью назад. 1-2. Выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную стойку перед телом отведением и приведением кисти влево и вправо. Предплечье держать вертикально вниз. 3-4. Поднимая руку с лентой вверх, постепенно перевести предплечье в вертикальное положение вверх, кисть опущена. 5-6. Приседая в и. п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и. п. повторить упражнение несколько раз, не меняя темпа.		П Р	Р О	С	С*	
3.7	Горизонтальная змейка сверху вниз	И. п. – левая рука в сторону, правая с лентой назад. 1-2. Встать на носки, маx лентой вперед-вверх. 3-4. Полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз, сгибая и разгиная кисть влево и вправо. Повторить 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.	П Р	Р О	С	С*		
3.8	Змейка с изменением плоскости	Горизонтальная змейка в лицевой плоскости сверху вниз, затем, не прекращая движение перевести в вертикальную змейку.	П Р	Р О	С	С*		
3.9	Змейки лентой ногами	Змейка выполняется по тому же принципу, что и рукой. Зажать палочку между коленями и в быстром темпе двигать их из стороны в сторону.		П Р	Р О	С	С*	

#### 4 Спирали лентой

4.1	Вертикальные спирали	И. п. – лента в правой руке впереди. Шагая назад с небольшим наклоном туловища вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через четыре-шесть шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же на легком беге назад.		П Р	Р О	С	С*	
		И. п. правая рука с лентой сзади. Шагая вперед, вертикальная спираль по полу, чередуя вращения лентой внутрь и наружу через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.		П Р	Р О	С	С*	
		Спирали на танцевальных шагах. И. п. – руки влево, лента в правой. 1-4. Четыре вальсовых шага вперед левой, вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. 5-7. Поворот переступанием на носках на 360° направо, вертикальная спираль по воздуху наружу. 8. Маx лентой назад-вправо, передавая ее в левую руку, - и. п.		П Р	Р О	С	С*	
		И. п. – лента в правой руке вперед. Вертикальная спираль вправо. Не смещая руки, выполнить поворот переступанием вправо.			П Р	Р О	С	С*

4.2	Спирали в лицевой плоскости	И. п. – рука влево-книзу, лента в правой. 1-2. Выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо (туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней). 3-4. Приставляя правую ногу к левой, мах лентой над головой влево. Выполнить по 4-6 раз правой и левой рукой.	P P	P O	C	C*		
		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	P P	P O	C	C*		
		и, передавая ее в левую руку, принять и. п. то же в другую сторону.						
		Предыдущее упражнение на шаге галопа в сторону. 1-6.Шесть шагов галопа направо. 7-8. Max лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т.д.	P P	P O	C	C*		
		Повторить упражнения 1, 2, 3, но делая спирали по воздуху	P P	P O	C	C*		
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.		P P	P O	C	C*	
		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.		P P	P O	C		
		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.		P P	P O	O C	C*	C*

		<p>Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь («труба») и ее выброс.</p> <p>«Труба с выбросом» выполняется аналогично предыдущей манипуляции. Палочка также проходит вовнутрь спирали и, дойдя до предела, выбрасывается вверх.</p>					P P	O O	P O	O C	C*
<b>5 Восьмерки лентой</b>											
5.1	Большие горизонтальные	Подготовительные упражнения для рук. 1. И. п. – о. с., руки					P	P	O	C*	
	восьмерки в лицевой плоскости	вперед ладонями вниз, локти слегка согнуты, большие пальцы касаются друг друга: нарисовать руками в воздухе лежащую восьмерку. 1-2. Дугой книзу руки влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуть их в и. п. 3-4.  Повторить движение по дуге книзу вправо.					P	O	C		
		Предыдущее упражнение, нарисовав одной рукой горизонтальную восьмерку					P P	P O	O C	C*	
		Предыдущее упражнение, нарисовав лентой большую горизонтальную восьмерку в лицевой плоскости.					P P	P O	O C	C*	
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.					P P	P O	O C	C*	
5.3	Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	И. п. – рука с лентой перед плечом вперед. Четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).					P P	P O	O C	C*	
		Предыдущее упражнение на шагах и на беге назад.					P P	P O	O C	C*	
5.4	Горизонтальные восьмерки по полу	И. п. – рука с лентой перед-внизу, палка вниз. Малые и средние восьмерки по полу.					P P	P O	O C	C*	
5.5	Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости	И. п. – правая рука с лентой влево. 1-2. Поворачивая правую ладонь наружу, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и. п. 3-4. Дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и. п.					P P	P O	O C	C*	
		Предыдущее упражнение на вальсовых шагах назад и вперед. Горизонтальные восьмерки над головой выполняются рукой, обращенной ладонью вверх.					P P	P O	O C	C*	

5.6	Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Правая рука по дуге влево-вниз (ладонью наружу). 2. На уровне груди сменить направление движения вниз по дуге вправо (ладонь внутрь). 3. По дуге влево-вверх дорисовать левую половину нижнего круга (ладонь наружу). 4. На уровне груди рукой сменить направление движения вверх по дуге вправо, дорисовывая правую половину верхнего круга (ладонь внутрь).		П Р	Р О	О С	C*	
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	C*	

#### 6 Отбивы палочки ленты

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	C*	
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	C*	
		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		

#### 7 Вертушки палочкой с лентой

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	

#### 8 Перекаты палочки ленты

8.1	Перекаты палочки ленты по рукам	Перекат палочки по рукам с ловлей ее за спиной. Перекат выполняется по тыльной стороне рук от кистей по спине до поясницы.		П Р	Р О	О С	
		Перекат палочки ленты по рукам сверху вниз за спиной		ПР	Р ОС		

8.2	Перекаты палочки ленты по ногам	Перекат палочки по ноге от стопы до начала бедра. Чтобы палочка катилась нужно положить ее на ногу ближе к ее концу. Перекат должен быть от стопы до начала бедра.							П Р	Р О 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 налево, 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. Бросок выполнять правой (левой) рукой после замаха влево(вправо), при выпускании ленты руку оставить около уха.							П Р	Р О С
		Бросок ленты под плечо. - под противоположное плечо; - под одноименное плечо. Бросок выполнять прямой рукой, проследить, чтобы локоть не согидался. Руки отвести максимально назад.							П Р	Р 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 С

		<p>Бросок ленты после вертушки. Необходимо сделать вертушку палочкой вокруг кисти вбоковой плоскости и, поймав за начало ленты, бросить ее вверх.</p> <p>Бросок ленты с большого бокового круга. Бросок выполняется рукой с большого круга в положении руки вперед-вверх.</p> <p>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.</p>						P P	P O
9.2	Бросок ленты ногами	<p>Бросок ленты стопой разгибанием ноги вперед. Для осуществления броска необходимо положить ленту карабинчиком на стопу. Бросок выполнить резким разгибанием ноги.</p> <p>Бросок ленты ногой махом стопы назад. Бросок ленты осуществляется за счет резкого маха ногой назад. Ленту держать правой (левой рукой) за конец палочки, а другой рукой взять за начало ленты, зацепить ее стопой сзади и выполнить резкий бросок ленты ногой.</p>						P P	P O C
		<b>10 Ловля ленты</b>						P P	P O C
10.1	Ловля ленты руками	<p>Ловля ленты после броска за спиной. Необходимо как можно больше завести руку за спину. Приловле подойти под ленту, чтобы она упала точно в руку.</p> <p>Ловля ленты после броска под ногой. Нужно как можно больше высунуть руку из-под ноги и подойти под ленту.</p>						P P	P O C
10.2	Ловля ленты ногами	<p>Ловля ленты после броска ногой.</p> <p>Как только палочка касается пола необходимо прижать ее стопой.</p> <p>Ловля ленты ногами сидя на полу. Необходимо зажать палочку любой частью ног.</p> <p>Ловля ленты с отбивом ногой. Отбив палочки сразу после броска стопой.</p>						P P	P O C
		<b>СКАКАЛКА</b>						P P	P O C
		<b>1 Махи и круги скакалкой</b>						P P	P O C

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

	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 всочетании 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				

		<p>Ст., скакалка, сложенная вдвоем, в правой руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку. (Горизонтальная восьмерка).</p> <p>И.п. – концы скакалки в двух руках впереди. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед.</p> <p>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.</p> <p>И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая</p>	P P	P O C					
		<p>движения, большой круг слева, движением назад.</p> <p>И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движение, закрутить скакалку на левое плечо, движением назад, раскрутить скакалку.</p>	P P	P O C	C				
		<p>И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвоем, в правой руке. Большой круг скакалки снизу-влево, средний круг снизу-влево, малый круг снизу-влево</p>	P P	P O C					
<b>2 Перевод скакалки («парус»)</b>									
2.1	Перевод скакалки назад.	<p>И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках в лицевой плоскости.</p> <p>1-4. – Круг правой рукой по дуге вперед-влево, продолжая егоза спиной вправо, провести скакалку назад за спину.</p> <p>Закончить движение руки в стороны, локти согнуть, ноги выпрямить.</p>	P P	P O C					
2.2	Перевод скакалки вперед	<p>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.</p> <p>Выполнить 2.1 и 2.2 – слитно.</p>	P P	P O C					

		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 махправой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180°налево, раскрутить скакалку180°, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны.  И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в	П Р	Р О С					
		правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалкувокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо.	P	O C					
		И.п. – ст., на левой, правая вперед, скакалка сложенная вдвое. Концы скакалки в правой руке. Накрутить скакалку на ногу движением сверху-внутрь. Раскрутить обратным движением.							
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. Накувырке вперед раскрутить скакалку движением наружу-вправо.	П Р	Р О С	C*				
		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. Наперевороте боком раскрутить скакалку движением наружу-вправо.			П Р	Р О С	C*		
		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 левойрукой 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. Раскрутитьдвижениями в лучезапястном суставе правой руки влево в	П Р	Р О С					

		и.п. Накрутка скакалки на пояс с отпусканием одного конца. Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках вправо, закручивание на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки и сразу подхватывает ее.	П Р	Р О С	С					
<b>4 Восьмерка скакалкой</b>										
4.1	Восьмерка скакалкой в боковой плоскости	Выполнить вращение вперед/ назад в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести ее по диагонали вниз, и снизу вверх.	П Р	Р О С						
4.2	Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Большой круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.  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.  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).  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	П Р О 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.  Горизонтальная восьмерка над головой, за спиной. И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки вправой руке. Горизонтальный круг скакалкой над головой в горизонтальной скорости влево. Перевод руки вперед-заспину, вертикальный круг за спинной наружу вправо.			П Р	О С	О С	С	С*	С*

**5 «Мельницы» скакалкой**

5.1	«Мельница» в боковой плоскости	Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги руками в виде восьмерки кистями, переводя кисти с одной стороны на другую. Руки вперед, кисть правой руки лежит на левой, малый круг от себя правой кистью, слева от левой руки, затем малый круг от себя кистью левой руки от правой руки.		P P	O C	O C	C*	C*	C*
		«Обратная» мельница в боковой плоскости, руки вперед Малый круг правой кистью к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда права уже начинает малый круг слева от левой руки, затем правая кисть выводится из-подлевой, малый круг правой кистью справа от правой руки.		P P	O C	O C	C*	C*	C*
		«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.		P P	O C	O C	C*		
		«Мельница» в боковой плоскости с передачей скакалки заспиной. И.п. - ст., хват развернутой скакалки за середину. Выполнить «двуухтактную» вертикальную мельницу в боковой плоскости движением вперед. Во время выполнения малого круга кистью правой руки справа, отпустить скакалку левой рукой. Поворачивая влево, подхватить развернутую скакалку за середину левой рукой, отпуская правую руку Доворачивая, не останавливая вращение скакалки, подхватить середину правой рукой, продолжить				P P	O C	O C	O C
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.		P P	O C	O C	C*		
		Вертикальная мельница в лицевой плоскости над головой собкругткой скакалки вокруг кисти руки. И.п. – ст., скакалка справа, хват за середину на расстоянии кистей друг от друга примерно 10-15см. Переводя руки вверх малый круг правой кистью спереди от левой, затем малый круг левой кистью, сзади от левой, затем малый круг левой кистью сзади от правой,. Выполнить обкрутку скакалки вокруг правой кисти, подхватывая левой рукой скакалку, продолжить выполнять мельницу. В момент, когда правая кисть будет выполнять малый круг сзади, сделать обкрутку вокруг кисти правой руки за спиной.				P P	O C	O C	O C
5.3	Круговая «мельница»	Круговая мельница скакалкой. Обратная мельница с подниманием рук вверх, переход в мельницу над головой, опускание рук через мельницу вперед.				P P	O C	O C	

## 6 Складывание и завязывание скакалки

6.1	Складывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вперед в правой руке.. 1-2. – сложить скакалку вдвое; 3-4.- сложить скакалку вчетверо; 5-8. – в обратном порядке распустить скакалку.	П Р	О С				
		И.п. – ст., скакалку вперед, в двух руках. 1-2. – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4. –левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа.	П Р	О С				
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, один конец скакалки в правой руке внизу, левая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) вправо. Скрестный поворот, подкручивая скакалку указательным пальцем левой руки, подхватить свободный узел правой рукой.	П Р	О С				
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, хват скакалки за середину левой рукой в сторону. Скрестный поворот вправо, мах скакалкой вправо над головой (на уровне груди) в горизонтальной плоскости, подхватить узлы правой рукой.	П Р	О С				
6.2	Завязывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть.	П Р	О С				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья	П Р	О С				
		левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю.						
		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				

		<p>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.</p>			P R	O C		
		<p>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 выестиправую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петлей. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его из нутрии, вытащить его в образовавшуюсяпетлю, затянуть.</p>			P R	O C		
		<p>И.п. – ст., концы скакалки в двух руках впереди. Выполнить «эшапе» за спину, ловля на шее. Взять узел на шее левой</p>			P R	O C	C	C*
		<p>рукой. Круговым движением правой рукой влево-назад выести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петлей. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его из нутрии, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.</p>						
		<p>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.</p>			P R	O C	C	C*
		<p>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.</p>			P R	O C	C	C*
		<p>И.п. – ст., скакалка скрестно , сложенная в трое на лучезапястных суставах вперед. Перевести скакалку за спинувниз. Продеть правый узел в петлю движением вверх, передать левый узел в правую руку. Затянуть узел.</p>			P R	O C	C	C*
		<p>И.п. – ст., один узел в правой руке, левой рукой хват скакалки из середину. Горизонтальный круг над головой влево левой рукой. Проводя руку вперед, продолжая круг, хват скакалки указательным и большим пальцами правой руки, зажать мизинцем, безымянным и средним пальцами правой руки на расстоянии от левого узла примерно на 20 см. Продолжить вращение скакалки внутрь в петлю, поймать узел указательным и большим пальцами правой руки.</p>			P R	O C	C	

		И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, скакалка под правой ногой, узлы скакалки в левое 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
--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--------	---

### 7 Передача скакалки из руки в руку

		И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвоем, в правой руке. Max 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 вдвоем вперед, коны 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 вдвоем вперед, коны скакалки в правой руке. Сгибаю правую вперед, передача скакалки сзади за левой ногой в левую руку. Передача скакалки в правую руку. Сгибая левую вперед, передача скакалки за правой в левую руку.			П Р	Р О С	С			
		Передача скакалки за шеей И.п. – ст., скакалка сложенная вдвоем 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*		

### 8 Вращение скакалки рукой

8.1	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвоем 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 стрелки в горизонтальной плоскости.		П Р	Р О С					

		<p>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 изправой руки в левую руку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Горизонтальная восьмерка. И.п. – ст. на носках, один конец скакалки в левой руке в сторону, правая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь).</p> <p>Горизонтальный круг над головой влево, переводя руку вперед, наклон прогнувшись вперед, горизонтальный круг перед собой</p> <p>Вращение и обкрутка вокруг ноги. И.п. – ст., один узел в левой руке внизу, правой рукой хват за середину скакалки всторону. 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.</p> <p>Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти, руки вверх И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вверх, узды в правой руке. Горизонтальный круг над головой вправо-наружу.</p> <p>Вверху, обкрутить скакалку вокруг кисти левой руки, продолжить вращение. Зажать кисть левой руки за серединускакалки. За спиной привести в и.п.</p>			P P	O C	O C	C	C	C
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.		P P	R O	C				

		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст.,скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади- снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад.	П Р	Р О	С				
		И.п. - ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу Четыре вращении скакалки вперед в боковойплоскости. С поворотом направо на 180°, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). Четыре вращенияскакалки назад.	П Р	Р О	С				
		Обволакивание вокруг кисти. И.п. – ст. на носках, хват скакалки за середину вперед. Круг скакалкой слева, справа. Продолжая круг справа, раскрыть ладонь, пальцами вправо,выполнить вращение вокруг кисти.				П Р	О С	О С	С
8.3	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, вперед, концы скакалкив правой руке. Отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевойплоскости.	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 зарукой.	П Р	Р О	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вверху. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевойплоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вверху. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевойплоскости за спиной.	П Р	Р О	С				
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Наклон вперед согнувшись, вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо и влево правой рукой.	П Р	Р О С	С	С	С	С	
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Перевод левой руки вверх, вертикальный круг за спинойвправо.				П Р	Р О С	С	

		<p>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.</p> <p>Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти спередачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки вправой 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.</p>				P R	O C	O C	C
8.4	Вращение скакалки ногой	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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. Наперевороте боком, вращение скакалки вперед.</p> <p>И.п. – ст., скакалка на полу в лицевой плоскости, сложенная вчетверо, стопа между скакалкой у изгиба. Отводя правую в сторону, обкрутить скакалку вокруг стопы влево. Поймать узлы скакалки левой рукой.</p> <p>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 скакалку на сокращенной стопе. Поймать концы скакалки правой рукой. И.п.</p>	P P	R O C					
						P R	O C	O C	C
						P R	O C	O C	C
						P R	O C	O C	C

		<p>Вращение скакалки стопой в боковой плоскости с поворотом. И..п. – ст., скакалка сложенная вдвоем 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.</p> <p>И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок на середине скакалки; скакалка, сложенная вдвоем с «узлом», концы скакалки правой руке. Отпуская концы скакалки, махом правой назад, вращение скакалки на стопе вперед.</p>						P P	O C	O C	O C
		скакалки; скакалка, сложенная вдвоем с «узлом», концы скакалки правой руке. Отпуская концы скакалки, махом правой назад, вращение скакалки на стопе вперед.						P P	C C	C C	
8.5	Вращение развернутой скакалки	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		P P	P O C						
		<b>9 «Обкрутка» скакалки</b>									
9.1	Обкрутка вокруг кисти	Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвоем руками. Обкрутка на кисти происходит в лицевой плоскости по или против часовой стрелки. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.		P P	P O C	C*					

9.2	Обкрутка вокруг ног	Обкрутка вокруг ноги движением вперед Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвоев руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг ноги.	П Р	P O C	C*			
		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, вполуприседе). Подхватить конец скакалки правой рукой слевау колен. Горизонтальный круг скакалки за спиной, передача скакалки в левую руку, продолжая вращение, поймать узлы правой рукой впереди.	П Р	P O C	C*	C*	C*	C*
		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. <u>Подхватить узлы слева у колена правой рукой.</u>	П Р	P O C	C*	C*	C*	C*
9.3	Обкрутка вокруг туловища	Обкрутка вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узы в правой руке в сторону. Сделать замахскакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков всторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг туловища.	П Р	P O C	C*			
		Обкрутка вокруг туловища назад И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над	П Р	P O C	C*	C*	C*	C*
		головой вправо. Переводя правую руку за спину, сделать толчок узелков в сторону вращения. Отпустить узелки, выполнить обкрутку вокруг туловища. Правой рукой слева подхватить конец скакалки (без узелков), выполнить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку влевую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.						
9.4	Обкрутка вокруг шеи	Обкрутка вокруг шеи. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое зашней. Толчок узелков в сторону вращения скакалки движением вперед. Выполнить обкрутку вокруг шеи в и.п.	П Р	P O C	C*			
		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	P O C	C*			

		<p>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 полечу, 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 узелкиевой рукой.</p> <p>«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.</p>		P P	P O C	C*	C*	C*
9.5	Обкрутка вокруг плеча	<p>Обкрутка скакалки вокруг плеча И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Круг скакалкой слева в боковой плоскости вперед, левая рукав сторону. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.</p>		P P	P O C	C		
		<p>Обкрутка скакалки вокруг плеча И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правойруке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибая руку, локтем в сторону, обкрутка скакалки вокруг плеча. Ловля узлов левой рукой за спиной снизу.</p> <p>И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правойруке. 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.</p>		P P	P O C	C	C*	C*
		<p>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 околод запястья, быстро перехватить узел той же рукой.</p>		P P	P O C	C*	C*	
		<p>Обкрутка скакалки вокруг плеча верху. И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Горизонтальный «парус» над головой влево, руки перевестивверх. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.</p>		P P	P O	C*	C*	

9.6	Обкрутка раскрытой скакалки	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг талии. И.п. – ст., одни узел в левой руке, правой рукой хват за середину, слева. Вращение скакалки горизонтально вправо над головой. Сгибая правую руку, опуская кисть на уровень талии, завести правую руку за спину. Отпуская левый узел, взять скакалку за середину левой рукой за спиной. Правый узеподхватить правой рукой, мизинцем левой руки подкрутить скакалку, правой рукой поймать свободный узел, руки вперед.		P P	O C	O C	C C C
		Обкрутка скакалки вокруг туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Выполнить горизонтальную мельницу над головой вправо. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку. Продолжить		P P	O C	O C	C C
		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.					
		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 P	O C	O C	C
		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 P	O C	O C	C
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и. И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махом 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 P	O C	O C

		<p>Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч. И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокругкисти. 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>					П Р	О С	О С
		<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 вокругкисти. 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 наперевороте назад И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокругкисти. 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	

#### 10 «Эшапе»

		<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 одноименной рукой.</p>	П Р	Р О	С				
		<p>«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.</p>	П Р	Р О	С				
		<p>Одинарное «Эшапе» И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз.</p>	П Р	Р О	С	С	С*		

		Двойное «Эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалкусбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку два раза.				П Р	Р О	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 правой рукой, поймать узел левой рукой.			П Р	Р О	С	С*	С*	
		«Эшапе» под ногой. И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед, Max 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 вверху. 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*	

		<p>«Эшапе» за руками вверху. 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.</p>						P P	P O	P O	C
<b>11 Спирали скакалкой</b>											
		<p>И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперед, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль.</p>	P P	P O							
		<p>Сpiralевидные движения скакалкой И.п. – ст., скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости.</p>	P P	P O							
		<p>Сpiralевидные 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.</p>	P P	P O	C*	C*	C*	C*			
		<p>«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.</p>	P P	P O	C*	C*	C*				
		<p>«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.</p>	P P	P O	C*	C*	C*				
		<p>«Двойная» спираль после обкрутки вокруг запястья И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. С замахом, 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.</p>	P P	P O	C*	C*	C*				

		<p>«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья движением вправо. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпустая левый узел, выполнить «двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой. Сразу выпустить правый узел скакалки подлевую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.</p>						П Р	Р О С	П Р	Р О С	П Р	Р О С	C*
		<p>Сpirалевидные 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>Сpirалевидные 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									
		<p>Сpirалевидные 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 внизу и поймать узел.</p>		П Р	Р О С									
		<p>Сpirалевидные движения скакалкой над полом на переворот 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	П Р	О С					C*
		<p>Сpirалевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки вокруг пояса («винт»). И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед- вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.</p>		П Р	О С	О С	П Р	О С						C*

		<p>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.</p>				P P	O C	O C	O C	C
		<p>«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.</p>				P P	O C	O C	C	C*
		<p>«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.</p>				P P	O C	O C	O C	O C
		<p>«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 вращения в левую руку. Доворачиваясь, левую руку опустить вниз, выполнить спираль вращением кисти левой руки внутрь-влево, поймать узел правой рукой.</p>				P P	O C	O C	O C	O C
		<p>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.</p>				P P	O C	O C	C	C*
		<p>Вертикальные спиралевидные движения скакалкой впереди исзади. 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.</p>				P P	O C	O C	O C	C

		<p>Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди исзади 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</p>				P R	O C	O C	C
		<p>спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Поймать узел левой рукой.</p>							
		<p>Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди исзади 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. Сгибая левую назад,поймать узел между голенюю и бедром на ногу.</p>				P R	O C	O C	
		<p>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. Споворотом 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.</p>				P R	O C	O C	
		<p>«Одинарная» боковая спираль (слева), «двойная» спираль вбоковой 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</p>	.			P R	O C	O C	C
		<p>«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на поворотескрестно. И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел</p>				P R	O C	O C	
		<p>начиная делать скрестный поворот вправо. Перевести руку поддиагонали 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.</p>							

		<p>«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на поворотескрестно, 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 подиагонали вверх 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>					P P	O C	O C
		<p>«Двойная» вертикальная спираль в лицевой плоскости и заспиной.</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 –</p> <p>«двойная» спираль за спиной движением снизу-влево. Разворачивая кисть, переводом скакалки в лицевую плоскость – «двойная» вертикальная спираль снизу-вправо. Ловля узлалевой 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>					P P	O C	O C
		Вертикальная двойная спираль вокруг предплечья					P	O	O
		<p>И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках слева. Движениемнаправо сверху, обкрутка скакалки вокруг правого предплечья, отпуская узел левой руки, выполнить «двойную «спираль», ловля узла левой рукой.</p> <p>Не прерывая движенийскакалки, вертикальная восьмерка справа, слева, справа. Обкрутка скакалки вокруг левого предплечья, двойная спираль, ловля.</p>					P	C	C
<b>12 Броски скакалки</b>									
12.1	Броски руками	<p>И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки.</p> <p>И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля задва узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку.</p> <p>И.п. – ст., скакалка сложенная в восемь раз в правой руке. Сзамаха бросок вверх, ловля за два узла.</p>	P P	P O C					

		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Кач справ, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх наподскоке 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. Замахназад справа, бросок вверх, ловля.	П Р	Р О С					
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх.	П Р	Р О					
		Ловля.		С					
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в боковой плоскости назад, бросок. Ловля.	П Р	Р О С					
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над полом влево, поднимая руку вверх вращая скакалку наружу вправо – бросок. Ловля.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка лева, хватом за середину. Кач вправо-влево-вправо бросок вверх, с поворотом к скакалке на 90°,ловя за один конец скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Наподскоке бросок прямой рукой скакалки под плечо. Ловля.	П Р	Р О С	П Р	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 вправой руке. Выполнить Нырок-кувырок, под ногой бросить скакалку. Ловля.			П Р	Р О С	С		

		<p>Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок. Ловля.</p> <p>Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок – ловля на перевороте боком.</p> <p>Бросок с «винта» скакалки способом - обкрутки вокруг поясас передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить «винт» скакалкой. Во время второго вращения вверху бросить скакалку вверх. Ловля правой рукой за узел скакалки, левой за середину. Круг над головой в горизонтальной плоскости вправо, ловля узла правой рукой.</p>									
		<p>И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг за спиной вправо-вверх. Бросок из-за головы. Ловля</p> <p>И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг за рукой вправо-вверх. Бросок из-заруки. Ловл</p> <p>И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг в лицевой плоскости снизу направо, бросок. Ловля.</p> <p>Бросок раскрытой скакалки в боковой плоскости. Ловля сложенной вдвое скакалки во вращение в боковой плоскости.</p> <p>Бросок раскрытой скакалки в боковой плоскости. Ловля сложенной вдвое скакалки во вращение в боковой плоскости внаклонах назад, на вращательных преакробатических элементах движением назад.</p> <p>И.п. – ст., один конец скакалки в левой руке, вторая рука хватом за середину. Толчком левого узла, вращение скакалки вокруг кисти вверху, с подседания бросок скакалки вверх в горизонтальной плоскости. Ловля.</p> <p>И.п. – ст., скакалка хватом за середину вперед. Выполнить вертикальную боковую восьмерку одной рукой. Справа сделать обкрутку вокруг кисти бросок в вертикальной плоскости, ловля.</p>									
12.2	Броски ногами	<p>И.п. – скакалка сложенная вдвое на правой на носке вперед. Приседая на левой, мах правой, бросок.</p> <p>Вчетверо сложенная скакалка лежит на правой (правая впереди носок), шагом левой, махом правой вперед – бросок, ловля.</p>	P P	R O C							

		И.п. – ст.. скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке, стопа между скакалкой на полу. Бросок скакалки махом ногой назад, ловля за один конец, отбив ловля во входе на козлике		П Р	Р О С				
		И.п. – ст. правой, на середине скакалке, один конец скакалки вперед на полу, другой в правой руке. Бросок скакалки махом ногой назад, ловля за один конец и за середину скакалки.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст. правой, на середине скакалке, один конец скакалки вперед на полу, другой в правой руке. Бросок скакалки махом ногой назад на перевороте вперед, ловля за один конец и засередину скакалки.		П Р	Р О С	С	C*		
		И.п. – ст. правой, на середине скакалке, узлы скакалки в двухруках. Шагом левой вперед, махом правой назад, бросок. Ловля.		П Р	Р О С	С	C*		
12.3	Броски с ловлей ногами, туловищем, шеей	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки в лицевой плоскости вправо, бросок скакалки вверх, ловля наногу (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 наногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу). Ловля во время кувырка назад, «бочки».		П Р	Р О С	C*	С		
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки вбоковой 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 вправой руке. Круг в лицевой плоскости вправо. Бросок. Поднимая ногу назад, ловля скакалки между бедром иголеню – зажать под коленом.		П Р	Р О	С			
		Бросок в горизонтальной плоскости раскрытой скакалки. Ловля раскрытой скакалки за спиной.		П Р	Р О	С			
		Бросок в горизонтальной плоскости раскрытой скакалки. Ловля скакалки между руками и головой.		П Р	Р О	С			
12.3	Броски с ловлей руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок в боковой плоскости. Ловля во вращение вперед или назадодноименной рукой.		П Р	Р О	С			

		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок влицевой плоскости. Ловля во вращение вправо или влево одноименной рукой.		П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец.		П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой прижать к полу стопой.		П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой рукой ловля за середину скакалки.		П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки во вращение (скрестный поворот, «валяшка»).		П Р	Р О	С		
		Ловля за два узла скакалки двумя руками на «козлике», кувырке.	П Р	Р О	С			

### 5 Прыжки со скакалкой

5.1	Прыжки с вращением скакалки вперед	Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачиваются, третья перепрыгивает через скакалку.		П Р	Р О			
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок.		П Р	Р О			
		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			
		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		П Р	Р О			
		нее в полуприсед.		П Р	Р О			
		И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания впереди назад через свободно висящую скакалку.		П Р	Р О			

		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	P O C				
		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	P O C				
		И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четырепрыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П Р	P O C				
		И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П Р	P O C				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку.	П Р	P O C				
		Прыжки с вращением в боковом направлении. При вращении вправо правая рука за туловищем, а левая рука перед собой.	П Р	P O C				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Подскоки ноги на ногу с междусоком.	П Р	P O C				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Последовательные подскоки по 4 на каждой ноге.	П Р	P O C				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком.	П Р	P O	C			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги вперед. Вращение выполнять под каждую ногу.	П Р	P O C	C			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги назад.. Вращение выполнять под каждую ногу.	П Р	P O C				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки через скакалку. Вращение выполнять в плечевом поясе, по большой амплитуде.	П Р	P O	C			

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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°.</p> <p>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).</p> <p>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 -</p>			P P	P O C			
		«эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).							
		<p>И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. Прыжки выполняются согнутыми и прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол, руки прямые. За один прыжок, скакалка прокручивается два раза.</p> <p>Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.</p>			P P	P O C	C	C	C*
		Бег сгибая ноги назад со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.			P P	P O C			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.			P P	P O	C	C*	
5.2	Прыжки с вращением скакалки назад	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках вперед. Прыжки через скакалку, вращая назад.			P P	P O C			

		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 полькив перед 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	C	C*	
		И.п. – ст., скакалку в двух руках справа. С поворотом на 180°, круг скакалкой слева-назад, вход в скакалку «козликом».	П Р	Р О С	C				
		«Болгарские» прыжки. Вращая скакалку назад.	П Р	Р О	C	C	C*		
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки через скакалку в приседе. Вращая скакалку назад/вперед.	П Р	Р О С	C				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки согнув ноги вперед через скакалку. Вращая скакалку назад/вперед.	П Р	Р О С	C				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки согнув ноги вперед через скакалку. Вращая скакалку назад, споворотом на 360°.		П Р	Р О С	C			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Прыжки согнув ноги со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.		П Р	О С	C			
		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	C	C*		

### АКРОБАТИКА

#### 1 «Мосты»

1.1	«Мост» прогибанием из положения лежа	Туловище максимально прогнуто, голова и прямые ноги отведены назад, руки подняты вверх и за голову, тяжесть тела равномерно распределена на ногах и прямых руках.	П Р						
1.2	«Мост» наклоном назад	Выполняется на базе 1.1 При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.	П Р	P O C					
1.3	«Мост» наклоном назад из стойки на одной, другая вперед на носок	Выполняется на базе 1.1-2. Трудность заключается в уравновешивании тела на одной ноге в течение всего перехода в «мост»	П Р	P O C					
1.4	«Мост» поворотом из упора присев	В исходном положении руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост».	П	P					
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	P O C					
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 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	P O C					
1.7	«Мост» разгибом	Из упора лежа согнувшись на полу поднять таз и прямые ноги себя повыше, одновременно согнуть руки к локтям кверху 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	P R O	O C	O C	C	C	C
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	P O					

				C				
1.10	С «моста» уход переворотом назадв 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 назадв 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	Р О С				
1.12	С «моста» уход переворотом назадв 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, согбая 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 назадв 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	

## 2 Стойки

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	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 предплечья ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.	П Р О С	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 перекат 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 Р О С	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 исполняется 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	C*	C*	C*	C*
3.2	Перекат из стойки на груди в стойку на коленях	Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях исполняется 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	C*	C*	C*	C*
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	C*	C*	C*	C*
3.4	Перекат назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (рукки прямые) потом плечами, грудью и животом, выполнить перекат в прогнутом упоре лежа на бедрах.	П Р	Р О С	О С	C	C	C	C
3.5	Перекат в сторону стоя на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь на левый бок, сначала опереться наплечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. То же ноги врозь.	П Р	P O					
3.6	Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок	Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. То же ноги врозь.	П Р	Р О С					
3.7	Перекат лежа на полу вперед /назад (волна)	Начинается движение с отведения рук назад, затем последовательно опускать один сегмент тела, поднять другой. То же при перекате волной вперед, начинать движения со сгибания ног.	П Р	Р О	C	C	C*	C*	C*
3.8	Перекат лежа на полу вперед /назад (волна) с продвижением	Выполняется на базе 3.7, но выполнять перекат волной вперед с переката на грудь, затем сильно оттолкнуться руками от пола. Перекат волной назад начинать с наклона назад, затем сильно оттолкнуться руками от пола	П Р	Р О С	О С	C	C	C	C
3.9	Перекат 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	C	C	C	C
3.10	Перекат 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	C	C	C*	

3.11	Группирование из положения лежана 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.	P O C	C					
3.12	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	P P O C						
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).	P P O C						
3.14	Из основной стойки - сед и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками	P O C	C					
3.15	Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях.	Неоднократное повторение перекатов вперед и назад, правильная работа головой в положении прогнувшись.		P P O C	P O C	P O C	C		
3.16	Перекат в сторону	Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.	P O	C					

#### 4 Кувырки вперед

4.1	Кувырок вперед из упора присев	Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опустившись на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.	P P O C	P O C					
4.2	Кувырок вперед с опорой одной рукой	Опорную руку ставить больше внутрь.	P P O C	P O C	C	C	C	C	C
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).	P	P P O C	P O C	O	C	C	C
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.	P	P P O C	P O C	O	C	C	
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 стойкина плече и кувырка вперед)	P P O C	P O C	O	C	C	C	C

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 -6.	П Р	Р О	С	С		
4.8	Кувырок вперед из упора на бедрах	Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди,	П	Р				
	согнувшись	далее идет переворачивание через плечо (4.5), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед.	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 Р	Р О С	О 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 Р	Р О С	О С	С
4.11	То же, что 4.8 разгибом	Выполняется на базе 4.8			П Р	П Р	Р О С	О С

### 5 Кувырки назад

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 Р	П Р				
5.2	То же, что 5.1, но в упор присев	Выполняется на базе 5.1	П Р	П Р				
5.3	То же, что 7.5.1, но в упор стоя согнувшись	Выполняется на базе 5.1	П Р	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 Р	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				

			C					
			P	P	O	C	C	C
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 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.						
5.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойки на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный).	P P	P O C	O C	C	C	C
5.9	Кувырок назад прогнувшись с поворотом	Выполняется на базе 5.7	P	P R	O C	O C	C	C
5.10	Кувырок назад через стойку на кистях в переднее горизонтально равновесие нога на 180°	Из основной стойки (или седа) движением назад с одновременным наклоном вперед (не сгибая ног) сесть на пол, опираясь на руки. Не задерживаясь в седе, выполнить перекат назад. В конце переката поставить согнутые руки в упор около плеч пальцами вперед (в это время ноги должны быть над головой) и сразу же быстро разогнуться движением ног вверх. В этот момент усилием мышц шеи оторваться от пола и, быстро разгибая до конца руки, выйти в упор в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°.			P P	P O C	O C	C

## 6 Подъемы разгибом

6.1	Подъем дугой (разгибом) в «мост»	Выполняется из седа, перекатом назад через упор согнувшись. Приняв положение упора лежа согнувшись, движением ног неполностью 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.	P P O	P O C	O C	C	C*	C*
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.	P P O	P O C	O C	C	C	C
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.	P P O	P O C	P O C	O C	O C	C

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 пояссе.			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 линиекистей, 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	Р О С	О С	С

### 7 Перевороты боком

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 (далней) 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 наколени	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	Р О	Р О	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	Р О 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	Р О С	С	С	С	С
7.7	Переворот боком ч/з стойку нагруди	Выполняется на базе 2.3 и 7.1	П Р О	Р О С	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	Р О С	О С	О С	С	С

7.9	Переворот боком с перекатом вупор на лежа на бедрах	Выполняется на базе 7.7.1. В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и выполнить перекат назад.		П Р	П О С	О С	С	С	
<b>8 Перевороты вперед</b>									
8.1	Переворот вперед	Поставить руки на пол перед собой и опереться на них, наклонить голову назад, махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на кистях с прогнутой спиной. Затем теряя равновесие (вперед), подать плечи и голову назад, встать на «мост» и, подавая таз вперед, оттолкнуться руками от пола и встать прогнувшись, руки вверх.	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
8.2	То же, что 8.1 толчком двумя ногами	Выполняется на базе 8.1	П Р	П О С	О С	С	С	С	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	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
		кистях подать плечи назад и опустить правую/левую ногу напол 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.							
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 рукой	Опорная рука ставится больше внутрь.		П Р	П Р О	О С	С	С	
8.7	Переворот вперед с положения стойки на одном колене, маховая нога назад на носок	Выполняется на базе 8.4. Выполняется за счет активного разгибания колена		П Р	П Р О	О С	С	С	
8.8	Переворот вперед в упор сидя сзади, согнув ногу	Опускание в упор сидя сзади, согнув ногу выполняется за счет подвижности плечевого пояса, движением кистей внутрь.		П Р	П Р О	О С	С	С	

### 9 Перевороты назад

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 согбаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги на пол и выпрямиться.	P P	P R O	O C	C	C	C*
9.2	Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат; группировку	Выполняется на базе 9.1	P P	P R O	O C	C	C	C
9.3	То же, 9.1, но толчком одной имахом 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.	P P O C	P P O C	P O C	C	C	C
9.4	Переворот назад из седа	Выполняется из исходного положения упор сидя сзади. Переворот назад обеспечивается толчком левой при маевой правой. При этом идет опора на руку, одноименную маевой ноге. Характерно опережающее движение маевой ногой с одновременным отставанием толчковой.		P P O	P O C	O C	O C	C

## 5.6. КОМПОЗИЦИОННО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными(фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфики. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно: в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс; в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, поступивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

## 5.7. Теоретическая подготовка (учебно-тематический план)

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 спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фото-материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

				Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈13/20	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. 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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

	обучающихся			учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	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, спиралям.

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение»,

«многоборье - командные соревнования», «групповое упражнение - многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная

гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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).

Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта и спортивными дисциплинами вида спорта «художественная гимнастика»

#### Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б

скакалка	052	004	1	8	1	1	я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	б
многоборье	052	005	1	6	1	1	б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	б
групповое упражнение -два предмета	052	013	1	8	1	1	ж
групповое упражнение -один предмет	052	012	1	8	1	1	б
командные соревнования (многоборье -командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	б

### 6.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин

вида спорта «художественная гимнастика»

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с. Личные спортивные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов (10 булав; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2 мин 15 с до 2 мин 30 с. Спортивные соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

### 6.2. Требования к организации спортивной подготовки

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 претенденток.
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.

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 Брука вес 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 балла; значительные – 1.0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные – 1.0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза.	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные – 1.0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп.	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные – 1.0 балл

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Обучающиеся распределяются на учебно-тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с

гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 7.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12x2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13x13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжра страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
25.	Пылесос бытовой	штук	1

26.	Рулетка металлическая 20 м		штук	1
27.	Секундомер		штук	2
28.	Скакалка гимнастическая		штук	12
29.	Скамейка гимнастическая		штук	5
30.	Станок хореографический		комплект	1
31.	Стенка гимнастическая		штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины		штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный		штук	1
34.	Тренажер для отработки досоков		штук	1

№ п/п	Наименование	Единиц а измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12

18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

## 7.2.Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-

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

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

IX. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)