«Принята»
педагогическим советом
МБОУ СОШ №31 со
спортивным уклоном г. Пятигорска
протокол № 1 от «01» 03 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №31 со
спортивным уклоном г. Пятигорска
_____ Т. А. Золотухина
«01» 03 2018 г.

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
художественная гимнастика, утвержденного приказом
Минспорта России от 05 февраля 2013 г. №40

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки- 3 года;
- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-5 лет;
- спортивного совершенствования – без ограничений;
-высшего спортивного мастерства – без ограничений;
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 6 лет и старше

2018 г.

г. Пятигорск

СОДЕРЖАНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....

1.1 Характеристика художественной гимнастики как вида спорта……

1.2 Специфика организации и структура многолетней спортивной подготовки……..

1.3 Общая характеристика программы спортивной подготовки……

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....

2.1 Требования к организации спортивной подготовки……..

2.2 Требования к содержанию спортивной подготовки……...

2.3 Контрольно-нормативные требования…….

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…….....

3.1 Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменок……

3.2 Отбор в художественной гимнастике…….....

3.3 Планирование учебно-тренировочного процесса…….....

3.4 Программный материал практических занятий

3.4.1 Направленность спортивной подготовки этапов подготовки в художественной гимнастике……

3.4.2 Содержание практических занятий……

3.5 Воспитательная работа.....

3.6 Теоретическая подготовка.....

3.7 Психологическая подготовка.....

3.8 Восстановительные мероприятия.....

3.9 Тренерско-инструкторская и судейская практика.....

IV МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....
4.1 Медико-биологический контроль……..
4.2 Антидопинговые мероприятия……

V ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....
5.1 Критерии оценки деятельности тренерского состава и организации, кадровое обеспечение спортивной подготовки.....
5.2 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку.....
5.3 Требования к информационному обеспечению спортивной подготовки....

ЛИТЕРАТУРА……..

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика художественной гимнастики как вида спорта

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

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

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

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);

- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;

- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;

- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;

- быстрое распространение эффективной технологии подготовки высококвалифицированных гимнасток в мире вследствие привлечения специалистов из России, Болгарии, Беларуси, Украины и других стран;

- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Корея, Кипр, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);

- повышение квалификации тренеров в мире;

- повышение квалификации судей в мире;

- одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки – правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования;

- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в детских спортивных школах;

- открытие центров подготовки по художественной гимнастике в различных городах России и СНГ;

- увеличение клубов художественной гимнастики в мире;

- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;

- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;

- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;

- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Выше перечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики в мире, носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основополагающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок, с учетом перспективно-прогностического подхода.

1.2 Направленность многолетней спортивной подготовки

Система многолетней подготовки предполагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике;

- укрепление здоровья спортсменок.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;

- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсменки;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменок;

- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменок;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

1.3 Общая характеристика программы

Данная Программа, разработанная на основании Федерального закона от 14.12.2007г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике в соответствии с Федеральным законом.

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

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по художественной гимнастике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Процесс многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике предполагает следующие этапы:

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

Настоящая программа состоит из 5-ти частей.

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

В нормативной части Программы представлены: общие требования к организации тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика; режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки; возрастной диапазон зачисления детей на отделение художественная гимнастика; требования по переводу и зачислению в группы спортивной подготовки на различных этапах подготовки; соотношение объемов

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

В методической части Программы даны модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменок, рекомендации по отбору в художественной гимнастике, планированию и проведению тренировочных занятий, применению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, по содержанию практических и теоретических занятий каждого этапа спортивной подготовки, по организации психологической подготовки, применению восстановительных средств, проведению антидопинговых мероприятий, осуществлению тренерско-инструкторской и судейской практики. Программный материал содержания практических занятий носит характер перечня упражнений, необходимого для освоения на этапах подготовки, являющихся базовыми в общей системе многолетней подготовки спортсменок.

В четвертом разделе Программы представлены аспекты медико-биологического контроля и антидопинговых мероприятий.

Завершают Программу критерии оценки деятельности тренерского состава и организации, требования к кадровому обеспечению, к материально-технической базе, к инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, а также перечень информационного обеспечения.

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Требования к организации спортивной подготовки

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

Таблица 1 - Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования к спортивной квалификации
Этап начальной подготовки: ГНП -1 ГНП -1	2	 6 7	 15	 Выполн.III юн.р. Выполн.II юн.р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации): УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5	5	 8 9 10 11 12 12	 12 10 10 10 8 8	 Выполн.I юн.р. Выполн.III р. Выполн.II р. Выполн.I р. Выполн.I р. или подтвердить
Этап совершенствования спортивного мастерства: СС-1 СС-2 СС-3	3	 13 14 15	 8 8 8	 Выполн. КМС Иметь КМС Иметь КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	16 и старше	1-5	Выполнить и иметь звание МС и выше

Минимальный возраст занимающихся художественной гимнастикой - 6 лет. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа девочек в систему спортивной подготовки, направленную на формирование двигательной функции средствами художественной гимнастики, гармоническое развитие физических качеств и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменок, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера

спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

В группы этапа высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсменки, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды России по художественной гимнастике и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России).

2.2 Требования к содержанию спортивной подготовки

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (6-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста (таблица 2).

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов художественной гимнастики, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и координацию движений.

Таблица 2 - 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 несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика 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.

В период с 8 до 12 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юных спортсменок еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у спортсменок 13-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость, увеличиваются силовые показатели, продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время повышается общая

работоспособность, продолжает совершенствоваться нервная система, однако гимнастки этого возраста часто переоценивают свои силы и возможности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменок. При этом важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, гибкости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (таблицы 3-4).

Таблица 3 - Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Виды спортивной подготовки	Начальной подготовки	Тренировочный (спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70	16-24	8,5 - 11	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	30	16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20-25	13 - 16,5	8,5 - 11
Тактическая подготовка (%)	-	4-6	4-6	8,5 - 11
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	8,5 - 11	8,5 - 11	4-6
Контрольные испытания (%)	4-6	13-17	23-27	23-27
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6	8,5 - 11	13-17

Таблица 4 - Соотношение средств технической и физической подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (%)

	Периоды и виды подготовки							
	Подготовительный период			Соревновательный период			Переходный период	
	ТП	СФП	ОФП	ТП	СФП	ОФП	ОФП /СФП	ТП
Этап начальной подготовки	10	-	90	30	-	70	100	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	40-50	40-50	10	60-70	30-40	5-10	90	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	50-60	20-40	5-10	70-80	20-30	3-5	80	20
Этап высшего спортивного мастерства	60-80	15-30	3-5	70-85	15-20	3-5	90	10

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменок. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды (таблица 5): тренировочные, контрольные и основные соревнования.

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

Таблица 5 - Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Тренировочные	-	1	1	2
Контрольные	2	1	1	1
Основные	-	2	3	3
Всего соревнований за год	2	4	5	6

При этом повышается уровень тренированности спортсменок, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

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

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных

возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике (таблица 6);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике (таблица 6);

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 6 - Требования к квалификации спортсменок, допускаемых к соревнованиям

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовленности
Внутреннее первенство ДЮСШ	6-7 лет	Юношеский разряд
Первенство ДЮСШ, СДЮСШОР, района, города	8-9 лет	1юн.раз.-3 разряд
Первенство района, города	10 лет	2 разряд
Первенство города, Республики	11-12 лет	1 разряд
Первенство Республики (юношеское) и всероссийские соревнования	11-12 лет	1 разряд
Первенство Республики и всероссийские соревнования	11-15 лет	1 разряд, КМС
Первенство России	11-15 лет	1 разряд, КМС
Кубок России, чемпионат России, спартакиады*	15 лет	КМС,МС

*К соревнованиям допускаются гимнастки, которым исполнилось 15 лет

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки гимнасток к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок (таблица 7).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются: - общая продолжительность тренировки; - объем нагрузки; - интенсивность тренировки; - пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

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%.

Таблица 7 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки										
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)					Совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
Количество часов в неделю	8	10	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6	6-7	6-8	6-9	6-10	6-12	6-13	6-14	9-14
Общее количество часов в год	380	520	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	230-260	312	312-364	312-416	312-468	316-520	316-624	316-676	316-728	462-727

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

Таблица 8 - Режим тренировочной работы

Год обучения	Возраст	Минимальное количество групп	Количество учащихся	Нагрузка в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовленности
СОГ хозрасчетного подготовительного отделения					
1-й	4 лет	5	15	4	Контрольное тестирование по ОФП
2-й	5 лет	5	15	6	
Группы начальной подготовки					
1-й	6 лет	5	15	8	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 3 юн.раз.
2-й	7 лет	5	15	10	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 2 юн.раз.
Группы тренировочного этапа					
1-й	8 лет	4	12	12	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 1 юн.раз.
2-й	9 лет	4	10	14	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 3 раз.
3-й	10 лет	4	10	16	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 2 взр.
4-й	11 лет	3	10	18	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 1 взр.
5-й	12 лет	3	8	20	Выполнение нормативов по ОФП-СФП, 1 взр.
Группы совершенствования спортивного мастерства					
1-й	13 лет	1	8	24	Выполнение нормативов СФП и разряда КМС
2-й	14 лет	1	8	26	Выполнение нормативов СФП, КМС
3-й	15 лет	1	8	28	Выполнение нормативов СФП, КМС
Группы высшего спортивного мастерства					
Весь период	16 лет и старше	1	1-5	32	Выполнение звания МС и выше

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

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

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

Таблица 9 - Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-		Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.3 Контрольно-нормативные требования

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;

- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке гимнасток основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменок;

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменок.

Выбор средств и методов текущего контроля в художественной гимнастике сводится к двум основным положениям:

- унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменок должна учитывать необходимость оценки:

а) показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б) информативных показателей уровня специальной подготовленности, с помощью которых осуществляется управление тренировочным процессом с учетом возраста гимнасток и специфики спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток, на результативность подготовки (таблица 10).

Таблица 10 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика

№п/п	Физические качества и телосложение	Степень влияния
1.	Скоростные способности	2
2.	Мышечная сила	2
3.	Вестибулярная устойчивость	3
4.	Выносливость	2
5.	Гибкость	3
6.	Координационные способности	3
7.	Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена, так как соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

1) контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;

2) контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Содержание комплексного контроля включает анализ соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменок, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности. Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки, начиная с тренировочных этапов и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, республиканского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта художественная гимнастика.

В группах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня (согласно ЕВСК для младших разрядов) и контрольные нормативы по ОФП и СФП (таблицы 11-13).

Таблица 11 - Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы этапа начальной подготовки

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	оценка
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5»- плотная складка, ноги выпрямлены;«4» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.
Гибкость	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени;«4»- кисти рук в упоре у пяток; «3»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.
Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4»- руки согнуты; «3»- руки согнуты, ноги врозь.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	«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 6-10см.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см.
Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	«5»- сохранение равновесия 6 с; «4»- сохранение равновесия 4 с; «3»- сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» - в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина.
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Сед углом, руки в стороны 20 с.	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны; «4» - сутулая спина, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочерёдно одной и другой рукой.	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

Таблица

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«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.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны;«4»- с небольшим поворотом бедер внутрь;«3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;«4»- «мост» с захватом за голени;«3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток;«2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;«1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см;
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с.	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 10 раз; «4» - 9 раз;«3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с.	«5» - 18 раз; «4» - 17 раз; «3» - 16 раз; «2» - 15 раз; «1» - 14 раз.
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги.	«5»- сохранение равновесия 6 с; «4»- сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2»- сохранение равновесия 3 с;«1»- сохранение равновесия 2 с.

Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	«5» - нога зафиксирована выше головы; «4» - нога зафиксирована на уровне головы; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	«5» - точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные вспомогательные движения телом; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на груди.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону.	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 бросков, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см;
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с.	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с.	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с.	«5» - 39-40 раз; «4» - 38 раз; «3» - 37 раз; «2» - 36 раз; «1» - 35 раз.
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги.	«5»-сохранение равновесия 8 с; «4»-сохранение равновесия 7 с; «3»-сохранение равновесия 6 с; «2»- сохранение равновесия 5 с; «1»- сохранение равновесия 4с.
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад 5 с. То же с другой ноги.	«5»-нога зафиксирована выше головы; «4»-нога зафиксирована на уровне головы; «3»-нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2»-нога параллельно полу; «1»-нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.

Координационные способности «статическое равновесие»	Переднее равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5с.	«5»-амплитуда 180° и более, на высоких полупальцах; «4»-амплитуда 180°, туловище отклонено от вертикали; «3»-амплитуда 160°-135°; «2»-амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»-амплитуда менее 135°, на низких полупальцах.
Координационные способности «динамическое равновесие»	Переворот вперед с правой и левой ноги.	«5»-демонстрация шпагата в трёх фазах движения, фиксация наклона назад; «4»-недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»-отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»-недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»-амплитуда всего движения менее 135°.
Координационные способности «динамическое равновесие»	Переворот назад с правой и левой ноги.	«5» - фиксация шпагата в трёх фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	«5»-точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»-незначительные вспомогательные движения телом; «3»-перекат с подскоком во второй половине движения;«2»-завершение переката на плече противоположной руки; «1»-завершение переката на спине.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же другой рукой.	«5»-8 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»-7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3»-6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2»-5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1»-4 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.

В процессе определения уровня физической подготовленности гимнастки необходимо руководствоваться следующей шкалой:

5,0 – 4,5 – высокий уровень;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Для осуществления мониторинга развития специфических координационных способностей гимнасток, необходимых для освоения и выполнения элементов с предметами, рекомендуется применять контрольные упражнения, разработанные на основе базовой техники движений предметами и требований, предъявляемых к ее сложности на различных этапах спортивной подготовки (таблица 14).

Таблица 14 - Примерные упражнения для текущего контроля «предметной» подготовленности занимающихся групп спортивного совершенствования

Вид многоборья	Содержание контрольных упражнений
1	2
Упражнения со скакалкой	Прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом с двойным вращением скакалки Прыжок выпрямившись с двойным вращением скакалки назад, бросок, кувырок, ловля в две руки с вращением в боковой плоскости На скачке бросок двух концов скакалки одной рукой, прыжок шагом, ловля двумя руками в прыжок, согнув ноги назад, с двойным вращением скакалки Бросок скакалки за один конец, разбег, ловля в прыжке, касаясь поочередно одного и другого конца, в одну руку Бег через скакалку, вращая ее вперед: 1 – бег, 2 – обкрутка правой руки с отпусканием и ловлей левого конца, 3-4 – то же, но с другой, 5 – бег, 6 – бег, руки скрестно, 7-8 – то же
Упражнения с обручем	Бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 на двух, ловля и сразу же бросок вертикальной вертушкой, ловля за спиной Бросок обруча в лицевой плоскости, ловля в наклоне назад на одной, другую вперед на носок, продолжая вращение в заданном направлении Перекат обруча из руки в руку по плечам и прыжке шагом Прыжок в обруч, вращая его назад, как скакалку, ловля в прыжке в кольцо касаясь, надевая его на себя Обратный кат обруча по полу, на прыжке шагом отбить его маховой или толчковой ногой, ловля с вертушкой кистью во время горизонтального круга над головой

Упражнения с мячом	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой (двумя последовательными горизонтальными выкрутами), высокое равновесие с перекатом мяча из руки в руку по груди и высокое равновесие на носке с перекатом мяча из руки в руку по плечам Бросок мяча, кувырок, ловля в наклоне назад, стоя на одной, другую вперед-вверх Бросок мяча, ловля в прыжке шагом в сторону за спиной Бросок мяча, «вертолет» (разноименный поворот с наклоном вперед), ловля в перекат по двум рукам и спине Последовательные отбивы мяча: кистью, грудью, локтем, голенью
Упражнения с булавами	«Мельница» в лицевой плоскости над головой в высоком равновесии на носке Мельница в горизонтальной плоскости во время прыжка шагом в сторону Малое жонглирование из 6 бросков двумя руками на мелком беге вперед и назад Бросок двух булав под одноименное плечо, кувырок в стойку на одном колене, ловля булав в две руки Разноплоскостной бросок двух булав одновременно, ловля первой булавы на разбеге, второй в прыжке шагом
Упражнения с лентой	Два поворота на 360 в высоком равновесии и поворот на 720 в аттитюде 9с опусканием на пятку): 1 – змейка, 2 – спираль, 3 – круги лентой над головой Волна в высокое равновесие на носке с круговой спиралью лентой в боковой плоскости Разбег с горизонтальной змейкой над головой, прыжок шагом с передачей ленты под ногами На скачке бросок ленты за ткань, ловля в прыжке касаясь над головой На вальсовых шагах в сторону большой лицевой круг перед собой и средний лицевой за головой, обкрутка палочкой кисти и переброска ленты в другую руку перед собой

Примечание. 1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно. 2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований. 3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки. 4. В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из четырех попыток оценка снижается на 2 балла, в двух – на 4 балла и т.д.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменок

Перспективные модели соревновательной деятельности спрогнозированы на следующий олимпийский цикл с учетом требований правил соревнований (Code FIG) ко всем компонентам исполнительского мастерства.

Содержание соревновательных композиций гимнасток на всех видах многоборья в индивидуальных и групповых программах зависит от требований правил соревнований (Code FIG), которые претерпевают изменения после каждого олимпийского цикла. Правила соревнований по художественной гимнастике предусматривают оценку следующих компонентов исполнительского мастерства: сложности, композиционного построения, технического и артистического исполнения. Соревновательные композиции гимнасток должны включать разноструктурные элементы телом, предметом и их сочетания (высокой ценности) из групп трудности: прыжки ⋀, равновесия ⊤, вращения ⚷.

Оценки исполнения упражнений спортсменками сборной команды России по художественной гимнастике должны соответствовать модельным характеристикам:

- 10,0 баллов – оценка «D» сложности соревновательных программ на всех видах многоборья;

- 10,0 баллов – Оценка «E» - технического и артистического исполнения.

В индивидуальной программе - 20,0 баллов за исполнительское мастерство (сумма оценок D и E) на каждом виде многоборья, в сумме – 80,0 баллов за многоборье. В групповой программе - 40 баллов за многоборье.

Модельные характеристики победителей - это: 10,0 баллов за сложность соревновательной программы (Оценка D) + техническое и артистическое исполнение (оценка Е)

Таблица 15 – Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменок сборной команды Российской Федерации по художественной гимнастике

Дисциплина	Виды соревнований	Модельная оценка	Модельная оценка многоборья
Индивидуальная программа	Лента	20,0 балла	80,0 баллов
	Мяч	20,0 балла	
	Обруч	20,0 балла	
	Булавы	20,0 балла	
Групповая программа	5-ть предметов одного типа (булавы)	20,0 баллов	40,0 баллов
	Разные типы предметов (3ленты / 2 мяча)	20,0 баллов	

Таблица 16 – Этапные модельные характеристики специальной физической подготовленности спортсменок сборной команды Российской Федерации по художественной гимнастике в годичном цикле тренировки

Вид программы	Средства СФП	Модельные характеристики	
		Подготовительный этап	Соревновательный этап
Индивидуальная и групповая	Упражнения разработаны для каждой гимнастки с учетом индивидуальных особенностей и содержания соревновательной программы	Выполняются гимнастками ежедневно согласно индивидуальному плану подготовки	Используются по индивидуальным планам в зависимости от графика соревнований

Таблица 17 – Этапные модельные характеристики технической подготовленности спортсменок сборной команды Российской Федерации по художественной гимнастике в годичном цикле тренировки

Вид программы	Показатели	Модельные характеристики	
		Подготовительный этап	Соревновательный этап
Выполнение без сбавок по Code FIG элементов следующих структурных групп:			
Индивидуальная и групповая	Прыжки	1. Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180^0, а также на 360^0 2. «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись» 3. Прыжки со сменой ног в различных положениях**;** в кольцо 4. «Щука» ноги врозь 5. «Казак» ноги в различных положениях**;** в кольцо 6. Кольцо 7. «Фуэте» ноги в различных положениях 8. Перекидной ноги в различных положениях 9. Прыжок шагом и подбивной**:** в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища (толчком 1 или 2 ногами). 10. Прыжок со сменой ног в шпагат; подбивной, в кольцо; с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища 11. Прыжки жете ан турнан**:** ноги в различных положениях, а также с наклоном туловища и/или со сменой ног 12. «Баттерфляй»	Выполнение без сбавок по Code FIG элементов группы «прыжки» в соревновательных композициях во всех видах многоборья индивидуальной и групповых программ

	Равновесия	Свободная нога ниже горизонтали**:** пассе с наклоном туловища вперед или назад 2. Свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону 3.Свободная нога вверх в разных направлениях**;** туловище горизонтально или ниже**;** с помощью или без; 4. Фуэте (мин 3 разные формы на релеве, с мин 1 поворотом на 90^0 или 180^0). Каждая форма Равновесия должна быть четко зафиксирована 5. «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастки 6. Равновесия с опорой на различные части тела 7. Динамическое равновесие с полной волной телом 8. Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	Выполнение без сбавок по Code FIG элементов группы «равновесия» в соревновательных композициях во всех видах многоборья индивидуальной и групповых программ
	Повороты	1. Свободная нога ниже горизонтали**:** пассе; наклон туловища вперед или назад**;** спиральный поворот с волной (“tonneau”) 2. Свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально 3. Свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже 4. «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед 5. «Фуэте» 6. Циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной**;** вращение “penche”	Выполнение без сбавок по Code FIG элементов группы «повороты» в соревновательных композициях во всех видах многоборья индивидуальной и групповых программ

3.2 Отбор в художественной гимнастике

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

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

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

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

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

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

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

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей 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.

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

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

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

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

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

Таблица 18 - Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1.0 балл; за 0,5 см – 0.5 балла
2	Индекс Брока 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

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

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

2-й день - оценка хореографической и технической подготовленности;

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

Проводить мониторинг необходимо на всех уровнях подготовки.

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

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

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

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

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

В соответствии с частью 2 статьи 36 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорттуризма России №21 от 02.02.2009 г.; Приказом Минспорттуризма России от 02.02.2009 г. №21 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов **в спортивные сборные** команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков» списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта ежегодно формируются общероссийскими

спортивными федерациями и утверждаются Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

Списки формируются по итогам выступлений спортсменок в прошедшем спортивном сезоне на официальных международных спортивных соревнованиях и официальных всероссийских спортивных соревнованиях.

Списки формируются по двум составам - основной состав и резервный состав.

Возрастные группы для спортсменов - кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации определяются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, утвержденной в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

С целью повышения объективности системы отбора при формировании списочного состава членов сборных команд России по решению Всероссийской федерации по художественной гимнастике могут дополнительно вводиться рейтинговые оценки.

Возрастные группы для спортсменов - кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации определяются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, утвержденной в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Формирование олимпийской команды России по художественной гимнастике является одним из важнейших компонентов в системе интегральной подготовки, осуществляется на протяжении всего олимпийского цикла и происходит в несколько этапов. Отбор в команду осуществляется на основе спортивного принципа, который является наиболее объективным и эффективным.

Федерация художественной гимнастики регулярно проводит комплексный анализ выступления спортсменок на всех соревнованиях, а также уровня их функционального состояния и тренированности.

Федерация гарантирует равные условия для всех кандидатов в сборную команду России. Принципы и критерии отбора реализуются путем широкого оповещения тренеров и спортсменов.

Основными показателями, которые необходимо учитывать при отборе, являются:

– спортивный результат;

– показатели надежности спортивных результатов;

– динамика спортивных результатов;

– стабильность выступлений;

– выполнение индивидуального плана;

– выполнение модельных характеристик;

– показатели здоровья.

Принципы отбора и критерии формирования сборной команды России по художественной гимнастике согласуются с требованиями Международного Олимпийского комитета.

Система отбора и формирования сборной команды России ориентируется на реализацию следующих принципов:

– принцип целевой направленности спортивного результата на высшие мировые достижения. Ориентация на целевую направленность к высшим спортивным достижениям обеспечивает выход на модельный результат;

– принцип объективности. Предполагает всесторонний анализ спортивных результатов (достижений). Окончательное решение может быть принято тренерским советом;

– принцип гласности. Реализуется на практике широким оповещением всех спортсменок, тренеров и специалистов о критериях, принципах и требованиях отбора, разработанных и принятых Всероссийской федерацией художественной гимнастики.

Таблица 19 - Критерии формирования списков кандидаток в спортивную сборную команду Российской Федерации по художественной гимнастике

Спортивное соревнование		Спортивные дисциплины	Занятое место
Олимпийские игры, Чемпионаты мира		Индивидуальная программа Групповые упражнения	1-6 1-5
Чемпионаты Европы, Первенство мира		Индивидуальная программа Групповые упражнения	1-4 -
Этапы кубка мира		Индивидуальная программа Групповые упражнения	1-3
Кубок Европы (сумма этапов или финал)			-
Чемпионат России		Индивидуальная программа Групповые упражнения	1-8 1
Кубок России (сумма этапов или финал)		Индивидуальная программа	1-3
Спартакиада России, первенство России	Юниорки Девушки	Индивидуальная программа Групповые упражнения	1-8 1

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

3.3 Планирование учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменок;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсменки, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсменки, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсменки, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменок, а конкретные показатели плана по годам - должны соответствовать уровню развития гимнасток данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменкой на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом ее индивидуальных особенностей.

Таблица 20 - Учебный план многолетней подготовки в художественной гимнастике

№ п/п	Разделы подготовки	ГНП 1 год	ГНП 2 год	ТГ 1 год	ТГ 2 год	ТГ 3 год	ТГ 4 год	ТГ 5 год	ССМ 1 год	ССМ 2 год	ССМ 3 год
1.	Теоретические сведения	4	4	4	12	12	12	16	16	22	22
2.	Общая физическая подготовка	75	96	96	117	125	125	155	154	166	186
3.	Специальная физическая подготовка	50	97	97	109	114	110	171	160	203	240
4.	Акробатика	21	51	51	66	67	66	92	90	162	200
5.	Хореография	62	56	56	90	73	80	129	118	168	180
6.	Спортивно-техническая подготовка	72	124	124	149	151	152	247	264	362	426
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	16	16	16	22	30	35	42
8.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	8	10	10	14	22
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	12	12	16	16	14	20
11.	Всего часов в неделю	6	9	9	12	12	12	18	18	24	28
12.	Участие в соревнованиях	1	3-4	3-4	5-8	5-8	5-8	8-12	10-12	10 -12	10- 16
13.	Медицинское обследование	По графику			По графику					По графику	
	Общее количество часов	288	432	432	576	576	576	864	864	1152	1344

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсменки и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку (таблица 21).

Учебный план для ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающегося, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Рациональная периодизация подготовки спортсменок строится с учётом следующих положений:

1) традиционной периодизации подготовки гимнасток;

2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;

3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;

4) динамика роста физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Таблица 21 - Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность подготовки
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

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

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый

период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменок в основных соревнованиях года.

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

· дальнейшее совершенствование физических качеств;

· овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.;

· составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;

· освоение упражнений обязательной программы;

· воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;

· совершенствование танцевальности движений;

· воспитание музыкальности.

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

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

Задачи обще-подготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.

2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.

3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.

4. Составление или уточнение соревновательной программы.

5. В психологической подготовке - формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

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

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

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

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

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.

2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.

4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.

5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.

6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

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

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

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

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.

2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.

3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.

4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям

5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

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

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

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

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

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

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

Задачи переходного периода:

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

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

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, так как это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но

может быть короче. Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Расчет часов и планирование исходит из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). 6 недель отводится на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся (таблицы 22-25).

Таблица 22 - Информативные показатели нагрузки годичного цикла тренировки в группах этапа начальной подготовки

Периоды подготовки	Подгот.	Соревн.	Переход.	Всего
Количество тренировочных недель*	32	14	6	52
Количество тренировочных дней: - при 2-разовых зан./нед.; - при 3-х разовых зан./нед.	 64 96	 28 42		 92 138
Количество учебных часов*2: - при 2-разовых зан./нед. - при 3-х разовых зан./нед.	 64-96 96-144	 28-42 42-63		 92-138 138-207
Количество целевых занятий (%):				
Учебных	70	40	-	
Тренировочных	10	35	-	
Соревновательных	-	5	-	
Контрольных	5	5		
ОФП/СФП	10/5	5/10	40/40	
Восстановительных	-	-	20	
Количество соревнований	-	2-4		2-4

***** планируется учебно-тренировочная работа в течение 46 недель в условиях спортивной школы; *****2 при продолжительности занятия 1-1,5 часа.

Таблица 23 - Информативные показатели нагрузки годичного цикла тренировки в группах тренировочного этапа подготовки

циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
периоды / показатели	Подгот.	Соревн.	Перех.	Подгот.	Соревн.	Перех.	
Количество тренировочных недель*	14	6	2	16	8	6	52 (46)
Количество тренировочных дней: -при 3-х раз. зан./нед	70	30	10	80	40		230
Количество тренировочных часов*2: -при 3 разовых зан./нед. -при 5 разовых зан./нед.	96 140	42 60	22 20	96 160	48 80		276 460
Кол-во целевых занятий (%):							
Учебных	60	30	-	60	30	-	
Тренировочных	30	55	-	30	55	-	
Контрольных	5	3	-	5	3	-	
Соревновательных	-	10	-	10	-	-	
ОФП/СФП	5	5	80	5	5	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Кол-во соревнований	-	3-6	-	-	3-6		4-8

Значительная часть времени на всех этапах спортивной подготовки отводится учебным занятиям, на которых в связи со спецификой художественной гимнастики осваиваются программы следующего спортивного разряда. От этапа к этапу учитывается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общефизической подготовки снижается.

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы (таблицы 24-25) строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных, соревновательных и переходных периодов подготовки и выделении в них мезоциклов (этапов).

Таблица 24 - Информативные показатели нагрузки годичного цикла тренировки в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
периоды / показатели	Подгот.	Соревн.	Перех.	Подгот.	Соревн.	Перех.	
Количество тренировочных недель*	14	6	2	16	8	6	52 (46)
Количество тренировочных дней: -при 5 разовых зан./нед; -при 6 разовых зан./нед;	 70 84	 30 36	 10 12	 80 96	40 48		 230 276
Количество тренировочных часов*2: - при 5-разовых зан./нед.- при 6 разовых зан./нед.	 210 252	 90 108	 20*3 24*4	 240 288	 120 144		 680 816
Количество целевых занятий (%):							
Учебных	50	30	-	50	30	-	
Тренировочных	40	55	-	40	55	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
ОФП/СФП	5	3	80	5	3	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Кол-во соревнований		5-6		5-6			10-12

Таблица 25 - Информативные показатели годичного цикла тренировки в группах этапа высшего спортивного мастерства

циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
Периоды / показатели	Подгот.	Соревн.	Переход	Подгот.	Соревн.	Переход	
Количество тренировочных недель*	14	6	2	16	8	6	52 (46)
Количество тренировочных дней: - при 8-разовых зан./нед - при 10 разовых зан./нед	 112 140	 48 60	 10 10	 128 160	 64 80		 362 450
Количество тренировочных (учебных) часов*2 - при 8-разовых зан./нед. - при 10-разовых зан./нед.	 308 364	 132 156	 20 20	 352 416	 176 208		 988 1164
Кол-во целевых занятий *3							
Учебных	45	25	-	45	25	-	
Тренировочных	40	47	-	40	47	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5		
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
ОФП/СФП	2/8	0/15	10/70	2/8	0/15	10/70	
Восстановительных	-	3	20	-	3	20	
Кол-во соревнований		6-8			6-8		12-16

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности (таблица 26).

Таблица 26 – Примерный план-схема годичного цикла начальной подготовки

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Цикл	Годичный цикл											
Период	подготовительный							соревновательный			переходный	
Содержание подготовки	Физическая и техническая подготовка		Освоение программы			Стабилизация программы		Совершенствование программы, участие в соревнованиях			ОФП, активный отдых	
контрольные				XX					XX			
Неофициальные соревнования	Согласно плану школы											
Набор учащихся	XXX				XXX							
Отбор на следующий этап подготовки	XXX									XXXX		
Контроль ТП				XXX					XX			
Контроль ФП	XXX			XX	X						XXXX	XXX
Медицинский контроль		XX				XX						
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1. Отбор учащихся в группы начальной подготовки 2. Общая и специальная физическая подготовка 3. Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3-го и 2-го юношеского разряда											

Таблица 27 – Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе подготовки

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Цикл	1-й полугодичный цикл					2-й полугодичный цикл						
Период	подготовительный			соревновательный	переходный	подготовительный				соревновательный		переходный
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стабилизация программы	Совершен ствов.прогр. Участие в соревнован.	СФП Активный отдых	Модернизация программы				Совершенствование программы. Участие в соревнованиях		ОФП, активный отдых
Централизованная подготовка	**XXXXXX XXXXXX XXXXXX**					XXXXXX XXXXXX XX X XX XXXXX						
Основные соревнования				XX						X	X	
Тренировочные соревнования		XX										
Контрольные соревнования			XX									
Неофиц. соревн.	Согласно плану школы											
Контроль ТП	X	X							XX			
Контроль ФП	XX								XX			
Тренировочные сборы			XX	X		XX						XXX
Медицинский контроль	XX					XX						
Перевод уч-ся на следующий этап подготовки	X											X
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1. Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда. 2. Повышения уровня ОФП и СФП. 3. Повышение уровня ТП. 4. Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях											

Таблица 28 – Примерный план-схема годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Цикл	1-й полугодичный цикл					2-й полугодичный цикл						
Период	подготовительный			соревновательн.	переходный	подготовительный				соревновательный		переходный
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стабилизация программы	Совершен ствов.прогр. Участие в соревнован.	СФП Активный отдых	Модернизация программы				Совершенствование программы. Участие в соревнованиях		ОФП, активный отдых
Централизованная подготовка	**XXXXXX**	**XXXXXX**		**XXXXXX**		XXXXXX	XXXXXX			XX X XX		XXXXX
Основные соревнования			XX	XX						X	X	
Тренировочные соревнования		XX										
Контрольные соревнования			XX									
Неофициальные соревнования	Согласно плану школы											
Контроль ТП			XX						XX			
Контроль ФП	XX											XX
Тренировочные сборы			XX	X		XX						XXX
Медицинский контроль	XX					XX						
Перевод уч-ся на следующий этап подготовки	X											X
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1. Освоение объемного материала и программы КМС. 2. Повышения уровня ОФП и СФП. 3. Повышение уровня ТП. 4. Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях											

Таблица 29 – Примерный план-схема годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Цикл	1-й полугодичный цикл					2-й полугодичный цикл						
Период	подготовительный			соревноват.	переходный	подготов.	Соревновательный					переходный
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стабилизация программы	Соверш-е прогр. участие в соревнов.	СФП Активный отдых	Модерниз. прогр.	Совершенствование программы. Участие в соревнованиях					ОФП, активный отдых
Централизованная подготовка	**XXXXXX XXXXXX XXXXXX**					XXXXXX	XXXXXX		XX X XX		XXXXX	
Основные соревнования			XX	XX						X X		
Тренировочные соревнования		XX					XX				XX	
Контрольные соревнования			XX						XX			
Неофициальные соревнования	Согласно плану школы											
Контроль ТП			XX					XX				
Контроль ФП	XX											XX
Тренировочные сборы	XX		XX			XX						XXX
Медицинский контроль	XX					XX						
Перевод уч-ся на следующий этап подготовки	X											X
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Освоение объемного материала и программы. 2.Выполнить и иметь звание МС и выше. 3.Повышение уровня ОФП и СФП, ТП. 4. Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях											

План-схема годичного цикла на следующих этапах подготовки построена на учете особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов (таблица 28-29). При планировании подготовки гимнасток-разрядниц, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия с них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на учебно-тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Таблица 30 -План-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	5	11	120
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	6	6	6	6	6	4	2	4	72
4.	Акробатика	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	-	4	54
5.	Хореография	7	7	8	8	6	6	6	6	6	4	2	4	70
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	-	4	56
7.	Приемные и переводные нормативы				2					2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												2
9.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	34	34	34	36	34	34	34	34	36	32	10	28	380

Таблица 31 - План-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1							1	1	1	6
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	11	7	10	124
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	4	8	110
4.	Акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	8	90
5.	Хореография	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	8	92
6.	Спортивно-техническая подготовка	7	7	7	8	10	10	10	10	8	8	2	7	94
7.	Приемные и переводные нормативы				2					2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												2
9.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	46	46	46	46	46	46	46	46	46	44	20	42	520

Таблица 32 - План-график распределения учебных часов в группах тренировочного этапа 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	9	7	7	5	5	5	5	5	5	9	13	13	88
3.	Специальная физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	128
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Хореография	8	8	8	8	8	6	8	8	6	10	12	12	102
6.	Спортивно-техническая подготовка	16	22	22	24	24	22	26	26	24	16	10	10	242
7.	Приемные и переводные нормативы	2								2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												4
9.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	52	52	52	52	52	48	54	54	52	52	52	52	624

Таблица 33 - План-график распределения учебных часов в тренировочных группах 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
2.	ОФП	11	9	7	7	7	5	5	5	5	11	15	14	101
3.	СФП	14	14	12	10	10	8	10	10	8	12	12	12	132
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Хореография	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	92
6.	Спортивно-техническая подготовка	20	26	26	28	30	30	30	30	30	24	18	18	310
7.	Психологическая подготовка			2	2		3	3	3	3				16
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2			2	2	2				10
10.	Инструкторская и судейская практика													-
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												4
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	60	62	62	62	62	58	62	62	62	60	58	58	728

Таблица 34 - План-график распределения учебных часов в тренировочных группах 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
2.	ОФП	13	9	7	5	5	5	5	5	5	11	16	14	100
3.	СФП	14	14	12	12	12	9	9	9	10	11	12	14	138
4.	Акробатика	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	68
5.	Хореография	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6.	Спортивно-техническая подготовка	22	28	34	36	34	34	36	36	36	26	18	18	358
7.	Психологическая подготовка	2	2				3	3	3		3			16
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2			2	2	2	2			12
10.	Инструкторская и судейская практика													-
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												4
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	68	70	72	72	70	66	72	72	72	70	64	64	832

Таблица 35 - План-график распределения учебных часов в тренировочных группах 4-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
2.	ОФП	13	10	7	5	5	5	5	5	5	11	16	14	101
3.	СФП	14	14	14	14	14	11	11	11	12	13	14	16	158
4.	Акробатика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5.	Хореография	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6.	Спортивно-техническая подготовка	30	37	40	39	36	35	42	45	36	35	27	27	429
7.	Психологическая подготовка	2	2			3	3	3		3				16
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2			2	2	2	2			12
10.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												4
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	78	81	81	78	78	72	81	81	78	78	75	75	936

Таблица 36 - План-график распределения учебных часов в тренировочных группах 5-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов/ кол-во
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
2.	ОФП	13	11	8	6	6	6	6	6	6	18	20	22	128
3.	СФП	16	16	16	16	16	13	13	13	14	16	15	17	181
4.	Акробатика	8	8	8	8	8	7	8	8	8	6	6	6	89
5.	Хореография	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6.	Спортивно-техническая подготовка	34	36	40	41	42	40	42	42	42	30	22	30	441
7.	Психологическая подготовка	3	3		3			3	3		3	4		22
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2	2	2	2	2			16
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												4
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	88	88	88	88	88	80	88	88	88	88	80	88	1040

Таблица 37 - План-график распределения учебных часов в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	16
2.	ОФП	15	10	6	6	6	6	6	6	6	18	20	22	125
3.	СФП	18	18	16	15	15	14	13	13	14	17	16	16	183
4.	Акробатика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
5.	Хореография	12	12	12	12	12	11	11	12	11	11	11	11	138
6.	Спортивно-техническая подготовка	50	56	56	58	56	52	56	56	54	46	46	44	630
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	30
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2	2	2	2	2			16
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												5
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	108	108	104	104	104	96	104	104	104	104	104	104	1248

Таблица 38 - План-график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов/ кол-во
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15
2.	ОФП	12	8	8	6	6	6	6	6	6	18	22	24	128
3.	СФП	20	18	16	15	13	14	16	14	14	16	14	14	184
4.	Акробатика	10	10	10	13	13	12	12	12	12	12	14	14	144
5.	Хореография	15	15	15	15	15	13	15	15	15	15	13	13	174
6.	Спортивно-техническая подготовка	51	56	56	58	56	54	58	58	58	46	46	44	641
7.	Психологическая подготовка	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	1	1	32
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2		2	2	2			14
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2		2	2	2				14
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												5
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	114	114	114	114	114	104	114	114	114	112	112	112	1352

Таблица 39 - План-график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов/ Кол-во
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14
2.	ОФП	10	8	6	6	6	6	6	6	6	18	28	30	136
3.	СФП	22	20	18	16	16	14	16	16	16	14	14	14	196
4.	Акробатика	10	11	11	11	11	11	11	11	11	12	13	13	136
5.	Хореография	17	17	17	16	16	15	16	16	16	16	16	16	194
6.	Спортивно-техническая подготовка	54	60	62	64	62	58	64	64	62	54	46	44	694
7.	Психологическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	40
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
10.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	20
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												5
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	122	124	122	122	122	112	122	122	122	122	122	122	1456

Таблица 40 - План-график распределения учебных часов в группах высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов/ кол-во
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
2.	ОФП	10	8	6	6	6	6	6	6	6	27	28	32	147
3.	СФП	26	24	22	18	18	16	18	18	16	14	14	14	218
4.	Акробатика	10	10	9	11	11	11	11	11	11	12	12	12	131
5.	Хореография	19	19	18	18	18	17	17	18	18	16	16	16	210
6.	Спортивно-техническая подготовка	66	72	78	74	74	70	80	80	80	62	60	56	852
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	42
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	32
10.	Инструкторская и судейская практика				2	2	1	1			2	2	2	12
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												6
12.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	140	140	140	136	140	128	140	140	140	140	140	140	1664

Чем выше уровень спортивной подготовки, тем больше тренировки приобретают характер. Кроме того, они в значительной мере обуславливаются постоянно меняющимися правилами соревнований и требованиями к спортивной программе гимнасток старших разрядов. Поэтому вместо программного материала для этих групп предлагаются примерные планы-схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировки.

Таблица 41 - Примерная схема недельного микроцикла втягивающего мезоцикла

Дни недели	Подготови-тельная часть	Основная часть			ОФП,СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Пн.	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над ком-позицией	Обруч, элементы	прыгучесть	средний низкая
Вт.	Обще-развивающая разминка	Обруч, предмет-ный урок	Скакалка 4+4+4 1	Булавы, элементы	Гибкость и сила	средний низкая
Ср.	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над ком-позицией	Скакалка 4+4+4 1	Быстрота, ловкость	средний низкая
Чт.	Обще-развивающая разминка	Булавы, предмет-ный урок	Обруч 4+4+4 1	Мяч, элементы	Вести-бюлярная устой-чивость	средний низкая
Пт.	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над ком-позицией	Обруч 4+4+4 2	Комплек-сная круговая тренировка	средний низкая
Сб.	Урок современной хореографии	Мяч, предмет-ный урок	Булавы 4+4+4 1	Лента, элементы	Общая вынос-ливость	средний низкая
Вс.	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание. 1. Под работой над содержанием и композицией подразумевается, как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиций.
2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

Таблица 42 - Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Пн	Урок классической хореографии	б/п, 4+4+4 10 4	Скакалка, 4+4+4 10 4	Обруч, 4+4+4 10 4	прыгучесть	средний ниже средней
Вт.	Обще-развивающая разминка	Булавы, урок 3+3+3 10 5	Мяч 4+4+4 15 4	Лента, 5+5+5 10 3	Гибкость и сила	выше среднего средняя
Ср.	Урок классической хореографии	б/п, 3+3+3 10 2	Обруч, 3+3+3 10 3	Скакалка, урок 4+4+4 10 3	Быстрота, ловкость	выше среднего ниже средней
Чт.	Обще-развивающая разминка	Мяч 3+3+3 10 3	Лента, 4+4+4 10 4	Булавы, урок 5+5+5 20 3	Вести-бюлярная устой-чивость	средний низкая
Пт.	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка, 4+4+4 10 4	Обруч, 5+5+5 10 %	б/п, 3+3+3 10 3	Комплек-сная круговая тренировка	большой ниже средней
Сб.	Урок современной хореографии	Лента, урок 3+3+3 5 2	Булавы 4+4+4 10 2	Мяч 3+3+3 11 2	Контроль	ниже среднего ниже средней
Вс.	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:
1. Коэффициент – число перед дробью – означает количество повторений элементов трудности и мастерства.
2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо руководствоваться научно-обоснованными рекомендациями, позволяющими эффективно управлять процессом спортивной подготовки.

Так в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно следует выделять несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»), зону врабатываемости, зону относительно устойчивого состояния работоспособности и зону снижения работоспособности.

Таблица 43 - Примерная схема недельного микроцикла в контрольном мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготови-тельная часть	Основная часть			Объем, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Обще-развивающая разминка	б/п, 3+3 5 4	Обруч, 4+4 10 4	Мяч 5+5 15 4	средний средняя
Вторник	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка 4+4 10 3	Булавы, 4+4 10 3	Лента, 4+4 10 3	большой высокая
	2-я	Индивиду-альная	б/п, 4+4 10 3	Обруч 4+4 10 4	Мяч 4+4 10 4	
Среда		Обще-развивающая разминка	Скакалка 4+4 10 5	Булавы 4+4 10 4	Лента 4+4 10 3	средний средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды 2-го дня соревнований			большой высокая
	2-я	Индивиду-альная	Виды 1-го дня соревнований			
Пятница	Прикидка или учебные соревнования					
Суббота						
Воскресенье	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание. 1. Специальная физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется индивидуально.

С учетом основных зон проявления работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, проектирование занятия предполагает наличие трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В процессе планирования и проведения тренировочных занятий различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания - 20-30% от общего объема работ, период устойчивого состояния - 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления - 30-35%.

В процессе подготовки спортсменок рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

3.4 Программный материал

3.4.1 Направленность спортивной подготовки этапов подготовки в художественной гимнастике

этап начальной подготовки (6-7 лет):

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

тренировочный этап (8-12 лет)

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)

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

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

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

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений,

постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов (9-10 элементов высшей группы трудности, 4-5 рискованных и 3-4 оригинальных элемента).

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

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

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

7. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки;

8. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (12-14 соревнований в год). Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Этап высшего спортивного мастерства (14 лет и старше)

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи спортивной подготовки:

- сохранение здоровья спортсменок;

- совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст спортсменок, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах ССМ и ВСМ, не ограничивается.

3.4.2 Содержание практических занятий

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

- Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастический стенки) и в 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 с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в

стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

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

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

Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке –

поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

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

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

Упражнения из других видов спорта

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

Коньки. Фигурное катание – простейшие фигуры и несложные соединения.

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

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и

собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

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

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. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

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

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- 15-20 минутные комплексы аэробики;

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

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

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

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

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

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

Особенности развития силы

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

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

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Важно различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса.

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

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;

2. Сопротивление партнера или самосопротивление;

3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;

4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;

5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;

2. На силу мышц ног и туловища;

3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным

отягощением.

Особенности развития быстроты

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;

2. Время одиночного движения;

3. Резкость - быстрое начало;

4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;

2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";

3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Особенности развития прыгучести

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

5. Прыжки в глубину;

6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

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

Особенности развития координации движений

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

Средства развития координации:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.
- Методы развития координации:
- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

Особенности развития гибкости

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

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.
- Средства развития гибкости:
- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;

– плавные движения по большой амплитуде;
– повторные пружинящие движения;
– пассивное сохранение максимальной амплитуды;
– активное сохранение максимальной амплитуды;
– махи с постепенным увеличением амплитуды.
– Методы развития гибкости:
– повторный;
– помощи партнера;
– применение отягощений и амортизаторов;
– игровой и соревновательный.

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

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

Особенности развития функции равновесия

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

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

Средства развития функции равновесия:

– упражнения на силу мышц ног и туловища;
– упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
– упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
– упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
– упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения

головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

– фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

– повторный;

– ориентировки;

– усложнения условий;

– игровой и соревновательный.

Особенности развития выносливости

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

Выносливость зависит от:

– способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;

– работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;

– наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;

– степени совершенства двигательных навыков;

– способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

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

Правила развития выносливости:

– работа на фоне утомления;

– постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

– равномерный - выполнение задания за заданное время;

– повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

– переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Таблица 44 - Учебно-тематический план физической подготовки

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

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

Бег и ходьба (спортивный и специфический)	**22**	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	**159**	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14
На координацию – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений;	**14**			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	**49**	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	**24**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	**0**												
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	**28**	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	**41**	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
На выносливость - выполнение упражнений на фоне утомления	**3**						1	1	1				

МУЗЫКАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

русским шагом и т.д.(на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый - престо , виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа. Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, беге, 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 (¾ 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 ½, ½,1/8, 1/16); упражнения , соответствующие длительности этих долей.

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

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

- «выворотность»;
- гибкость;

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

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

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

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

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет

собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Классический урок состоит из нескольких разделов:

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

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).

2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).

3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

4. Battement fondu (батман фондю).

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

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

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

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

9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

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

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

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

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

Примерный комплекс хореографических упражнений используемые в классическом экзерсисе у опоры представлены в таблице 45.

Таблица 45 - Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	**Releve** (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 находится в любом,	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми
2	**Plie** (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, с фр. - большое сгибание) - полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.
3	**Battement tendu** (батман тандю). "Battement" с фр. - биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (пур ле пье.с фр--для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t.	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	**Battement tendu jete** (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.	B.t.j. по I позиции. B.t.j. no 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 (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. B.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) - двойное жэтэ.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк).
5	**Rond de jambe par terre** (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.	Развитие выворотности в тазобедренном суставе.	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.	Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом.	Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe

6	**Battement fondu** (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 demi plie 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 в пол. 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 (плие-ролевэ). 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 (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde 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	**Battement soutenu** (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" 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 акценте: 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 в пол. B.s. с подъемом на полупальцы. B.s.На45°. B.s. на 90°. **B.S. В ПОЗЫ.**	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 relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.

8	**Battement frappe** (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения.	Battement frappe носком в пол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подъемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demi plie. B.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe - двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье).	Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour.

9	**Rond de jambe en I'air** (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. - наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).	Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги.	Rond de jambe en I'air в чистом виде. R.d.j. en I'air на полупальцах. R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) - двойной.	Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.
10	**Petit battement sur le cou-de-pied** (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.Ь. на полупальцах.	Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.

11	**Battement relevelent** (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° 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 движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на палку.	Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы.	Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).
12	**Battement developpe** (батман дэвлёппэ, developpe с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.	Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.	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 облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.	Battement developpe в чистом виде. B.deveioppe passe (дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. B.dev. на полупальцах. B.dev. в позы. B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга). B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ). B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe. B.deveioppe ballote (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.	Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevelent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.

				В момент dev. корпус откидывается в противопо- ложную от ноги сторону. B.dev. с коротким balance (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приопускается и тут же поднимается обратно, движение резкое. B.Developpe balance 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.	

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

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

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

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

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

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

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

3) Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае

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

Все части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменок специалисты применяют только одну из них. Начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технический 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.

Таблица 46 – 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
1. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ									
1.1 Упражнения на расслабление мышц туловища									
1.1.1	В положении лежа на спине	Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки вытянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела	ПР	ОС	С	С			
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо	ПР	ОС	С	С			
1.1.3.	То же, что 1.1.1	Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить	ПР	ОС	С	С			
1.1.4	В положении стоя	Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот.			ПР	ОС			
1.1.5	То же, что 1.2.4	Последовательно расслабляя мышцы всего тела			ПР	ОС			
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.	ПР	ОС	С	С			
1.1.7	Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и	Медленно выпрямит туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться внизу		ПР	ОС	С			

	рук, опустить руки								
1.1.8	Из того же исходного положения, что 1.1.7 приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять исходное положение.	Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук.		П Р	О С	С			
1.1.9	Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки.	Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище.	П Р	О С	С	С			
1.1.10	Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище.	Руки вверх/вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину.		П Р	О С	С			
1.1.11	Резко подняться на носки, руки вверх: прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить туловище, шею, руки.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С			
1.2 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса									
1.2.1	Основная стойка, руки расслаблены	Преподаватель становится сзади занимающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствие в них мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслаблено упали.	П Р	О С	С	С			
1.2.2	Положить пальцы руки на возвышение, чтобы рука расслабленно скользнула с опоры.	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С			
1.2.3	Туловище слегка наклонить вперед, поднять руки в стороны ли вверх, расслабив, опустить их.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С			

1.2.4	Руки поднять в стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		ПР	О С	С			
1.2.5	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		ПР	О С	С			
1.2.6	Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полуприседая на ней, повернув руку ладонью внутрь, расслабить предплечье и кисть.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р			
1.2.7	Стойка руки вверх: расслабить последовательно или одновременно кисти, предплечья и плечи.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р			
1.2.8	Многократными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и 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 в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С			

1.2.12	Из стойки ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища.	Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами.		П Р	О С	С			
1.2.13	Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх и, расслабив, опустить вниз	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С			
1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи									
1.3.1	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону	Не следует исполнять 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 исполнять 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 исполнять 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 исполнять 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 исполнять 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			

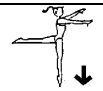
1.4.3	Стать одной ногой на скамейку боком к гимнастической стенке, другую ногу свободно опустить: поддерживая рукой за бедро, поднять прямую ногу или ногу с расслабленной голенью и, опустив бедро, уронить ногу вниз с последующим свободным покачиванием	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			ПР	ОС			
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.				ПР			
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.	ПР	ОС	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.			ПР	ОР			
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.	ПР	ОС	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.	ПР	ОС	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	ПР	ОС	С	С			

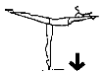
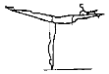
		позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола.							
2.1.4	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх.	Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямиться 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 разгибает руки, преодолевая сопротивления второго.	П Р	О С	С	С			
2.2.2	Стойка на носках, правая/левая вперед на носок, руки в стороны/вперед. Пружинные движения руками.	С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу.	П Р	О С	С	С			
2.2.3	Исходное положение - стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С			
2.2.4	Исходное положение то же, что 2.2.3, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С			
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, полуприсев, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься	П Р	О С	С	С			

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

3.1 Волны телом									
3.1.1	Волна телом в седе на пятках	Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение.	П Р	О С	С	С			
3.1.2	Волна телом в седе на пятках с переходом на колени	Исходное положение то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься в исходное положение.	П Р	О С	С	С			
3.1.3	Волна вперед у гимнастической стенки в стойке на коленях	Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне пояса, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить вперед. Постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться.	П Р О						
3.1.4	То же, что 41.3 на середине	Выполняется на базе 3.1.3	П Р	О С	С	С			
3.1.5	Волна вперед у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.3, из стойки на носках. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.	П Р	О С	С	С			
3.1.6	Волна вперед	Выполняется на базе 3.1.5		П Р	О С	С			
3.1.7	Обратная волна в стойке на коленях у гимнастической стенки	Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед.	П Р О						
3.1.8	Обратная волна в стойке на коленях на середине	Выполняется на базе 3.1.7		П Р	О С	С	С		
3.1.9	Обратная волна у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.7							

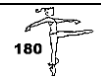
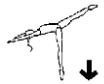
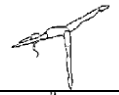
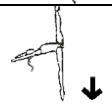
3.1.10	Обратная волна	Выполняется на базе 3.1.9		П Р	О С	С			
3.1.11	Боковая волна у гимнастической стенки	Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться.	П Р	О С	С	С			
3.1.12	Боковая волна	Выполняется на базе 3.1.11	П Р	О С	С	С			
3.1.13	Круговая волна	Встать у гимнастической стенки , опереться одной рукой, другую руку назад, сделать круглый присед – волна вперед, прийти в исходное положение. То же из стойки одна вперед на носок. То же, круговая волна в сторону.		П Р	О С	С			
3.1.14	Волна вперед с поворотом	Выпрямляясь после приседа, обучаемый поворачивается коленями и плечами, затем всем телом, совершая по необходимости переступания в стойке на носках.			П Р	О С			
3.1.15	Спиральный поворот	При исполнении в поворот последовательно вовлекаются сначала колени, затем тазовый и, наконец, плечевой пояс. Финальная часть поворота протекает после окончания собственно волны.			П Р	О С			
3.1.16	Различные комбинации волн	Исполняются на базе 3.1.1 – 3.1.15			П Р	О С			
3.2 Волны руками									
3.2.1	Прямая волна руками	Начинается и завершается положением руки в стороны	П Р	О С	С	С			
3.2.2	Последовательная волна руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях	П Р	О С	С	С			
3.2.3	Различные комбинации с целостной волной и движениями тела.	Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока.	П Р	О С	С	С			

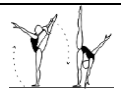
4. РАВНОВЕСИЯ										
4.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад										
4.1.1		«Passé»	Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотно, подведена к колену другой.	П Р	ОС					
4.1.2		То же что 1.1-1.2 согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.	П Р	ОС					
4.1.3		То же что 1.1 с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой.	П Р	ОС					
4.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45º, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе.	П Р	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.	П Р	ОС					
2.1.2		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.	П	Р О	С				
2.1.3		Переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе	При наклоне назад голова касается рабочей ноги.		П	Р О	С			
2.1.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки на носке	Выполняется на базе 2.1.2-2.1.3 на носке			П	Р О	С		
2.1.5		«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотно назад в согнутом положении	П	Р О	О С	ОС	С		

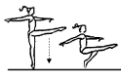
2.1.6		«Аттитюд» на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога отведена горизонтально выворотно назад в согнутом положении, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р О	ОС	О С	С	С
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	Р О	О С	О С	
2.1.8		«Аттитюд» на носке с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 2.1.5-7 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги.				П	Р О	О С	О С
2.2 Переднее горизонтальное равновесие										
2.2.1		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90º на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90º. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.	П	Р О	О С				
2.2.2		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90º на носке	Опорная нога на носке, свободная нога поднимается назад под углом 90º. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.		П	Р О	ОС	О С		
2.2.3		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º с помощью на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180º (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.	П	Р О	О С	ОС			
2.2.4		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º с помощью на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.2-3.		П	Р О	ОС	О С	С	С
2.2.5		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º	Исполняется с предельным наклоном туловищем вперед и вертикальным расположением свободной ноги. Требует хорошей подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в		П	Р О	ОС	О С		

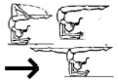
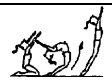
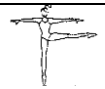
		на стопе	грудном и поясничном отделах позвоночника.							
2.2.6		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.5. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.				П	Р О	О С	О С
2.2 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	Р О	О С	О С
2.2.8		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.2.6-7. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.					П Р	О	С
2.3 Переднее вертикальное равновесие										
2.3.1		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	П	Р О	О С	О С			
2.3.2		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	В фазе реализации прогнуться в грудном отделе, «захват» за голеностоп одной, двумя руками. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела. Крепко держать ахиллово сухожилие. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра 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	Р О	О С	О С	

2.3.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.3.1-3.				П	Р О	О С	О С
2.3 Переднее вертикальное равновесие										
2.3.5		Переднее вертикальное равновесие с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.		П	Р О	О С	О С		
2.3.6		Переднее вертикальное равновесие с помощью	Выполняется на базе равновесия 2.3.5. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.			П Р	Р О	О С	О С	
2.3.7		Переднее вертикальное равновесие на стопе	Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мыщц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравновешивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед.				П	Р О	О С	О С
2.3.8		Переднее вертикальное равновесие	Выполняется на базе равновесия 2.3.5-7.					П Р	Р О	О С
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	О С	О С		

3.1.3		Заднее равновесие нога горизонтально с поворотом на 180º	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° с помощью, на стопе	В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет».	П Р	Р О	О С				
3.2.2		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью	Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П Р	Р О	О С	С	С	С
3.2.3		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-2.					П Р	Р О	О С
3.2.4		Заднее вертикальное равновесие нога на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-3.					П Р	Р О	О С
3.3 Заднее равновесие										
3.3.1		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90º 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 90º	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 строну.					П Р	Р О	О С
3.3.4		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги	Выполняется на базе равновесия 3.3.3.						П Р	Р О
3.3.5		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.					П Р	Р О	О С

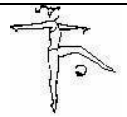
		вертикально на стопе								
3.3.6		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.						П Р	Р О
4 Динамическое равновесие										
4.1		Динамическое равновесие с движением ног: «Утяшевой»	Выполняется сначала: переднее вертикальное равновесие 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 не отпуская опорную ногу выполнить переднее вертикальное равновесие с помощью.					П Р	Р О	О С
4.3		Динамическое равновесие с движением ног: на базе равновесия 4.4, 4.5	Выполняется на базе равновесия 4.4, 4.5 с поворотом на 180º.					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 переднее вертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.2 и 2.3.6. перевод выполнять без понижения амплитуды свободной ноги и без прерывания поворота.					П Р	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.	П Р	Р О	С				
5.2		«Казак»: свободная нога выше горизонтали	Свободная нога выше горизонтали. Не заваливать корпус назад.		П Р	Р О	О С	С		

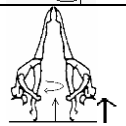
5.3		Из заднего горизонтального равновесия нога на 90º перейти в положение «Казак»: свободная нога горизонтально	Фиксируя каждое равновесие, переход выполнять из одного в другое не понижая амплитуду. Выполнять на базе равновесия 5.1 и 3.1.2			П Р	Р О	О С	С	
6 Равновесия с опорой на различные части тела										
6.1		Равновесие в ст.на одном колене, свободная нога вперед на 90º	Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90º.	П Р	О С					
6.2		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180º с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.1. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180º.		П Р	О С				
6.3		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180º	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.2. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180º.			П Р	О С			
6.4		Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90 º относительно пола, живот пола не касается.	П Р	О С					
6.5		Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на коленях.	П Р	О С					
6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди.		П Р	О С				
6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.6.			П Р	О С			
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.			П Р	Р О	О С	С	С

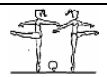
7.2		«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение ст. на предплечье	Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.	П Р	О С					
7.3		«Мексиканка»: движением назад положение ст. на предплечье	Движением назад прийти в положение ст. на предплечье. Выполняется переворотом назад из стойки, стойки на коленях, из седа подъемом разгибом. Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну.		П Р	О С	С	С		
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.	П Р	О С					
8.2		Опускание обратной волной в положение сед на пятках	Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках.	П Р	О С					
8.3		Подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах	Из седа на пятках одновременным движением рук назад или вперед, наклоняясь назад, приподнять таз, доведя его над стопами и, приподнимая колени от пола, разгибаясь через подъемы прийти в стойку на носках.		П	Р О	О С	О С	С	С
9 Боковое равновесие										
9.1		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально на стопе	Рабочая нога не опускается ниже 90º, выворотно, пяткой в пол.	П Р	Р О С					
9.2		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.1. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П Р	Р О	О С	О С		

9.3		Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе	Амплитуда движения ноги на 180°. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет».	П Р	Р О	О С				
9.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3.		П Р	Р О	О С	С	С	С
9.5		Вертикальное боковое равновесие на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-4..				П Р	Р О	О С	
9.6		Вертикальное боковое равновесие	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-5.					П Р	Р О	О С
9.7		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью, на стопе	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра.		П Р	Р О	О С	С		
9.8		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7.			П Р	Р О	О С	С	
9.9		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-8.				П Р	Р О	О С	С
9.10		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-9.					П Р	Р О	О С
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 +	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована				П	Р О	О С	С

		минимум 1 поворот									
ПОВОРОТЫ Примечание: большие повороты выполняются на основе вертикальных и горизонтальных передних, боковых и задних равновесий. Вращение тела в этих положениях может достигать 720º и более. В основном в художественной гимнастике выполняют одноименные повороты. Меняя характер положения равновесия в стадии реализации можно исполнять сложные двусоставные повороты – мультиплы. Выполняются как правило повороты круговым взмахом и толчком, или шагом опорной.											
1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной (“tonneau”)											
1.1		Одноименный поворот на 360° в «Passe»	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в сторону, носок у опорной ноги. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.	П Р	Р О С	О С				
1.2		Одноименный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45º	Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45º.	П Р	О С					
1.3		Одноименный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45º 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,	П Р	Р О	О С	С	С		

			«спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается. Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением.							
1.6		Спиральный поворот с волной (“tonneau”)	Выполняется на базе поворота 1.1 и 1.4. шагом одной и принятия положения «Passe» коленом вперед другой.			П Р	Р О	О С	С	С
2 Поворот в заднем равновесии										
2.1		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед.	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.			П Р	Р О	О С	О С		
2.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед с наклоном туловища вперед	Исполнять на базе 2.1. Добавляется наклон туловища вперед к свободной ноге.				П	Р О	С		
2.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, свободная нога согнута горизонтально	Исполнять на базе 2.1. согнув свободную ногу вперед под углом в коленном суставе 45º.				П	Р О	С		
2.4		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.			П	Р О	О С	С		

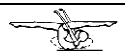
2.5		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°	Исполнять на базе 2.4. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180°) до момента остановки.			П	Р О	О С	О С	С
2.6		Одноименный поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога на 180°	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в туже строну.					П	Р О	ОС
2.7		Поворот на 180º в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали. Выполняется из положения упора сидя сзади согнув одну. Выпрямляя опорную, махом свободной ноги по дуге вверх выйти в положение заднего равновесия рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги одной или двумя руками. Поворот считается с момента принятия основного положения в фазе реализации.					П	Р О	ОС
2.8		Поворот на 360º в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Исполнять на базе 2.7 с поворотом на 360º.					П	Р О	ОС
2.9		Поворот на 180º в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 2.7-8. с поворотом на 180º. С шага и с постепенным опусканием на пол.					П	Р О	ОС
2.10		Поворот на 360º в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 2.7-9. с поворотом на 180º. С шага и с постепенным опусканием на пол.					П	Р О	ОС
3 «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед										

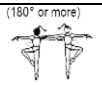
3.1		Поворот «Казак» (свободная нога горизонтально)	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.			П Р	Р О	С	С	
3.2		Поворот «Казак», наклон туловища вперед	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, наклон туловища вперед				П Р	Р О	С	С
4 «Фуэте»										
4.1		«Фуэте»	Движение начинается с préparation в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной pirouette en dehors, по окончании которого работающая нога не опускается на пол в IV или V позицию, а открывается в сторону, в положение à la seconde на высоту 60-90°, одновременно для последующего толчка выполняется приседание (plié) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя. В начале поворота работающая нога сгибается и подводится к опорной в положение passé сзади (носок одной ноги касается икры либо колена другой сзади), одновременно толчковая нога вытягивается в колене и поднимается на полупальцы либо пальцы (пуанты). Во время вращения стопа быстрым движением переводится в положение passé спереди, выполняя petit battement — это движение делается одним лишь низом стопы, бедро при этом двигаться не должно. Во время вращения руки активно помогают брать форс, каждый раз раскрываясь в стороны и вновь собираясь в первую позицию.			П	Р О	Р О	О С	С
4.2		«Фуэте» с прямой ногой вперед	Движение начинается с préparation в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной pirouette en dehors, по окончании которого работающая нога не опускается на пол в IV или V позицию, а открывается вперед, в положение на высоту 90°, одновременно для последующего толчка выполняется приседание (plié) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя.				П	Р О	Р О	ОС
5 Поворот с положением ноги в сторону										

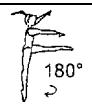
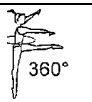
5.1		Одноименный поворот нога в сторону на 90°	Ст. на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет 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.			ПР	РО	ОС	ОС	
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 180º.		ПР	РО	ОС	ОС		
5.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180º.			ПР	РО	ОС	ОС	С
5.4		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180° с помощью	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Туловище горизонтально. Нога вертикально вверх, угол в тазобедренном суставе не менее 180°.				ПР	РО	ОС	ОС
5.5		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180°	Выполняется на базе 5.4				П	РО	ОС	ОС

5.6		Поворот в горизонтальном боковом равновесии нога горизонтально	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону.					П	Р О	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 «Аттитюд»	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 «Аттитюд» с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 6.3. При наклоне назад голова касается рабочей ноги.				П Р	Р О	С	С
6.5		Поворот в горизонтальном заднем равновесии с помощью, нога вертикально вверх	Туловище параллельно полу. Угол в тазобедренном суставе не менее 180°				П Р	Р О	С	С
6.6		Поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога вертикально вверх	Держать «квадрат». Прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, туловище параллельно полу. Сохранять положение (формы рабочей ноги –вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.					П Р	Р О	С
6.7		Вращение “penche”. Одноименный поворот на 360° в переднем горизонтальном равновесии нога на 180°	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.				П Р	Р О	С	С

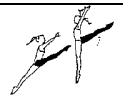
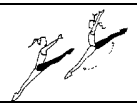
6.8		Поворот в переднем вертикальном равновесии с помощью, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. В стойке на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.			П Р	Р О	О С	С	С
6.9		Поворот в переднем вертикальном равновесии, нога на 180°	Выполняется на базе 6.8. Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мыщц-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 туров.		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 180º с наклоном туловища вдоль опорной ноги. После поворота на 180º, оставить ногу вертикально вверху и выполнить поворот на 180º с поднятием и поворотом корпуса к маховой ноге. В заключении двигательного действия приставить маховую ногу к опорной после выполнения поворота на 360 º, нога вертикально вверх.		П Р	Р О	О С	С	С	С
7.2		Поворот плечом назад «Циркуль в сторону, назад»	Шагом левой (правой) в сторону, с поворотом корпуса налево и выносом правой (левой) вертикально вверх, выполнить наклон назад. Не останавливая круговое движение ноги и туловища выпрямиться и приставить маховую ногу после поворота на 360 º.					П Р	Р О	С

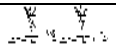
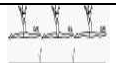
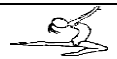
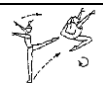
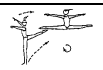
8 Вращения на различных частях тела										
8.1		Поворот на 360° поперечном шпагате.	Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот на 360°. Лбом касаться впереди лежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола.	П Р	Р О	С				
8.2		Поворот на 360° на груди в заднем поперечном шпагате.	Выполнять поворот не касаясь животом пола. Руками не отталкиваться от пола. Исполнять поворот по инерции. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180º. Сзади лежащая нога от пола не отрывается.		П	Р О	О С	О С	С	С
8.3		Поворот на 360° на животе в кольцо с помощью	Исполнять поворот по инерции. Во время поворота держать форму кольца с помощью.			П	Р О	О С		
8.4		Поворот на 360° на груди, ноги в поп Поворот на 360° на груди, ноги в поперечном шпагате.	Выполнять поворот на груди минимум на 360º, живот не касается пола. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180º.				П	Р О	О С	С
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°.	П Р	О С	С	С			
1.2		То же, что 1.1.1	С предшествующими пружинными движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, носки оттянуты	П Р	О С	С	С			
1.3		Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.	Исполняются на базе 1.1.1-2. Можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки.	П Р	О С	С	С			
1.4		Прыжок толчком двумя, в фазе полета ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты	П Р	О С					
1.5		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками	П Р	О С	С	С			

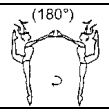
1.6		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени к груди, спина прямая	П Р	О С	С	С			
1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180º, а также на 360º										
1.2.1		Воздушный тур на 360º	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360º.	П Р	О С	С	С			
1.2.1 Прыжок согнув ноги										
1.2.1.1		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180º	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивание идет отсчет поворота на 180º. Острый угол в коленном суставе.	П Р	О С	С				
1.2.1.2		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 360º	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360º. Острый угол в коленном суставе, колени к груди, держать группировку на протяжении всего поворота.		П Р	О С	С			
1 Вертикальные прыжки										
1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180º, а также на 360º										
1.2.2 Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe»										
1.2.1.3		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180º	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180 º	П Р	О С	С				
1.1.10		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 360º	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура.	П Р	О С	С				
1.1.11		Вертикальный прыжок, со сменой ног в повороте на 360º в воздухе	Смена ног выполняется во время поворота в воздухе.		П Р	О С	С			

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

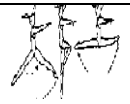
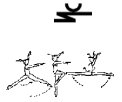
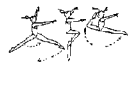
3.2		Прыжок со сменой ног, горизонтально сзади	То же, что 3.1, выполняя назад, не наклоняться вперед		П Р	О С	С			
3.3		Прыжок со сменой ног, вертикально	В фазе полета ноги в тазобедренном суставе доводить до 180º.		П Р	О С	С			
3.4		Прыжок со сменой ног в кольцо	В фазе полета выполняется прыжок со сменой 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 180º.	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 45º, 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 180º, 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»										

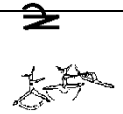
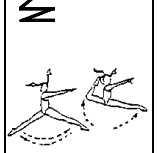
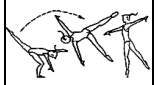
6.1		Прыжок в «Кольцо» одной	В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы	П Р	Р	О С	С	С		
6.2		Прыжок в «Кольцо» толчком двумя	В фазе полета, коснуться носками головы		П Р	Р	О С	С	С	С
7 Перекидной, ноги в различных положениях										
7.1		Перекидной	Перекидное жете - прыжок с одной ноги на другую 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	Р О С	С	С	
7.2		Перекидной	Развести ноги в тазобедренном суставе на 180º			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	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 180º. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.	П	Р	Р О С	О С	С		
8.2		Прыжок шагом в кольцо	В фазе полета одна нога вперед, друга назад в кольцо. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.		П	Р	Р О С	О С	С	С
8.3		Прыжок шагом прогнувшись	В фазе полета одна нога вперед, друга назад, две ноги параллельно полу или более 180º. Во время наклона головой коснуться ягодиц. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.		П	Р	Р О	О С	О С	С
8.4		Прыжок во фронтальный шпагат	В фазе полета прямые ноги, амплитуда движения не менее 180º в тазобедренном суставе.			П	Р	Р О С	О С	С

8.5		Два прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180º в тазобедренном суставе.		П	Р	Р О	О С	О С	С
8.6		Три прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180º в тазобедренном суставе.			П	Р	Р О	О С	С
8.7		Прыжок шагом в кольцо прогнувшись	Коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы.			П	Р	Р О	О С	С
9 Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад										
9.1		Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена	П	Р	Р О С	О С	С		
9.2		Прыжок, касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы.	П	Р	Р О С	О С	С		
9.3		Прыжок, касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц.	П	Р	Р О С	О С	С		
9.4		Прыжок, касаясь в кольцо прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы.		П	Р	Р О С	О С	С	С
10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях										
10.1		Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.1	П	Р	Р О С	О С	С		
10.2		Жете ан турнан: прыжок касаясь в кольцо с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.2		П	Р	Р О С	О С	С	С
10.3		Жете ан турнан: прыжок касаясь прогнувшись с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.3		П	Р	Р О	О С	С	С
10.4		Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.1		П	Р	Р О	О С	С	С

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

11.11		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90º с отворотом туловища на 180º 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 90º с отворотом туловища на 180º и сменой ног в воздухе - шпагат	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90º , отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение шпагат			П	Р	Р О	О С	С
12 Прыжки со сменой ног										
12.1		Прыжки со сменой ног: смена выпрямленных ног в подбивной прыжок	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1	П	Р	Р О	О С	С		
12.2		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.		П	Р	Р О	О С	С	
12.3		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат с поворотом на 180º	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног. Смена ног выполняется во время поворота.			П	Р О	О С	С	
12.4		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат прогнувшись	Требования как для прыжка 8.3 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р О	О С	С
12.5		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат кольцом	Требования как для прыжка 82 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р О	О С	С
12.6		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход	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 высоту полета прыжка во время смены ног .			П	Р	Р О	О С	С
12.8		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь прогнувшись	Требования как для прыжка 8.1 и 9.3. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног .			П	Р	Р О	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	Р	Р О	О С
13 Прыжок «Баттерфляй»										
13		Прыжок «Баттерфляй»	Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок исполняется справа налево). Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), гимнастка снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой ногой вверх справа				П	Р	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. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх-справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее. Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), который, обеспечивается замахом (заносом) ног.							
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					
2 Передачи обруча										

2.1	Простые передачи обруча	Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами). Перед и над собой, сбоку.	ПР	ОС	С	С			
2.2	Обводные передачи обруча: Под рукой, ногой, за спиной, за головой. 1. Передача обруча за спиной;	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций.	ПР	ОС	С	С			
2.3	2. Передача обруча из-за головы;	И.п. – стойка, руки в стороны. Правая рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой.	ПР	ОС	С	С			
2.4	3. Передача обруча под ногой.	Завести обруч под ногу и передать в другую руку.	ПР	ОС	С	С			
2 Передачи обруча без помощи рук									
2.5	Передачи обруча без помощи рук	Например: с шеи на ногу; с предплечья на ноги.		ПР	ОС	С	С		
2.6	Передачи обруча без зрительного контроля	Всевозможные передачи за спиной		ПР	ОС	С	С		
	Передачи обруча без помощи рук и без зрительного контроля. Например: передача обруча во время вращения на предплечье за спиной без зрительного контроля.	Выполняется из и.п. – стоя, согнув руку, вращение обруча в боковой плоскости. Одновременно с приведением руки назад и поворотом корпуса к руке идет передача во вращение на левое предплечье. Во время передачи обруча необходимо «подсесть» под обруч, слегка опуская локтевой сустав вниз. Передача происходит, когда левый край обруча (дальний) максимально приближен к локтевому суставу другой руки.			ПР	ОС	С	С	С
3 Фигурные движения обруча									
3	Восьмерка обручем	И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2. – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4. – круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также	ПР	ОС	С	С			

		согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.							
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.	П Р	О С	С	С			
4.2	Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Выполняется аналогично упр. 4.1	П	П Р	О С	С			
4.3	Вращение обруча над головой - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Рука с обручем вверх. Выполнять, так же как и вращение в лицевой плоскости. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С			
4.4	Вращение обруча на локте	И.п. – рука согнута в локтевом суставе. Кисть возле груди, локоть в сторону. Обруч вращается почти на самом локте.		П Р	О С				
4.5	Вращение обруч на шее	И.п. – обруч на шее. Отвести обруч в сторону – замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперед-назад.	П Р	О С	С	С			
4.6	Вращение обруча на талии	И.п. – обруч на талии. Замах обруча – резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.	П Р	О С	С	С			
4.7	Вращение обруча на бедрах	И.п. – обруч на бедрах. Обруч чуть выше колен, выполнить замах и толкнуть. Ногами выполнять колебательные движения вперед-назад. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С	С		
4.8	Вращение обруча на голеностопе	И.п. – выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону подъема. Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.	П Р	О С	С	С			

4.9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять на базе упражнения 4.8, только с продвижением вперед.	ПР	ОС	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.		ПР	ОС	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.		ПР	ОС	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.	ПР	ОС	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.		ПР	ОС	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.		ПР	ОС	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.			ПР	ОС	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.	ПР	ОС					
5.6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинать движение с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полете нужно коснуться пальцами				ПР	ОС	С	С

		ног обруча и скрестным движением закрутить его.							
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.				ПР	ОС	С	С
6 Перекаты обруча									
6.1	Перекаты по полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге.	ПР	ОС	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.	ПР	ОС	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.	ПР	ОС	С	С			
6.4	Перекат обруча из руки в руку по груди	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.		ПР	ОС	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.			ПР	ОС	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.			ПР	ОС	С	С	С
6.7	Перекат обруча из руки в руку по груди в вертикальной плоскости	Движением кисти отпустить обруч вперед, обруч перекатывается по руке – груди – руки и фиксируется в жестком хвате.			ПР	ОС	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.	ПР	ОС	С	С	С		
6.9	Наклонный кат обруча	И.п. – обруч перед собой, наклонить к себе на 45º. Плавным движением кисти толкнуть его в сторону от себя назад так, чтобы он покатился по кругу.			ПР	ОС	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.	ПР	ОС	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.	ПР	ОС	С	С			
		Бросок обруча из-за спины. Обруч в двух руках сзади - свободный хват. Резким движением поднять руки вверх и бросить.		ПР	ОС	С	С		
7.2	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить руку вверх и выбросить обруч.	ПР	ОС	С	С			
7.3	Бросок обруча в лицевой плоскости	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой.	ПР	ОС	С	С			
7.4	Бросок обруча в горизонтальной плоскости	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить.			ПР	ОС	С	С	С
7.5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить.				ПР	ОС	С	С
7.6	Бросок обруча под ногой	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить			ПР	ОС	С	С	
7.7	Бросок обруча ногой	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости. Нога стоит выворотно на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад.					ПР	ОС	С

		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.					П Р	О С	С
МЯЧ									
1.Махи и круги мячом									
1.1	Маховые движения мячом	И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на коленях с махом руками вперед-вверх, вернуться в и.п.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст. ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и.п.	П Р	Р О С					
		И. п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вверх. И.п. То же в сторону.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вперед – назад (кач в боковой плоскости).	П Р	Р О С					
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.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. (ст. на коленях), руки вверху, мяч в правой руке, Вертикальный боковой круг правой рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх. То же в положении стоя	П	Р О	О С				
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.	П Р	О С					
		И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх.	П Р	О С					
3.2	Выкрут в вертикальной плоскости	И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.	П Р	О С					
3.3	Сочетание различных выкрутов	И.п. – то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.	П	Р О	С				
		То же на «валяшке»		П	Р О	С			
		То же на перевороте боком			П	Р О	С		
		То же на перевороте вперед				П	Р О	С	С
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.	П	Р О	С				
		То же на перевороте боком			П	Р О	С		
		То же на перевороте назад				П	Р О	С	С
		То же на «украинском перевороте»					П	Р О	С
3.4	Восьмерки мячом	Восьмерки мячом по часовой стрелки – начинаются с большого круга над головой, затем выкручивание руки под плечо и выпрямление руки в сторону.		П	Р О	С			
		Восьмерки мячом против часовой стрелки начинаются, когда кисть с мячом согнута, рука проводится вдоль плеча, не касаясь тела, затем выкручивание руки и круг над головой.		П Р	О С	С			
5 Обволакивание и вращение мяча									

5.1	Обволакивание мяча	И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола.	ПР	ОС					
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Обволакивание мяча.		ПР	ОС	С	С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Двойное обволакивание мяча.				ПР	ОС	С	С
5.2	Вращение мяча	И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости.	П	РОС					
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.	ПР	ОС					
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.	ПР	ОС					
		И.п. – ст. мяч между ладонями за спиной справа. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.		ПР	ОС	С*			
		И.п. – ст. согнув правую руку в сторону, левая рука за головой- вправо. Вращение мяча вперед в горизонтальной плоскости.			ПР	ОС	С*		
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости				ПР	ОС	С	С*
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости. В это время выполнять присед и подъем из ст. на носках.					ПР	РОС	С*
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте боком.						ПР	РОС
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте вперед.							ПР
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости, сгибая руку и опуская мяч на грудь, выполнить перекат по руке.					ПР	РОС	С*
6 Зажимы мяча									
6.1	Зажимы руками	И.п. – лежа спиной на мяче, мяч зажат между локтями (руки		П	О	С*	С*		

		согнуты локтями назад). Опираясь локтем правой руки, сед; опираясь локтем левой руки – и.п.		Р	С				
		И.п. – сед на пятках, мяч на полу справа. Запястьем двух рук зажать мяч, поднимая с пола, выполнить бросок. Поймать одной рукой.		ПР	ОС	С*	С*		
6.2	Зажимы ногами	И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, мяч зажат между голеностопом. Разогнуть ногу, согнуть.	ПР	ОС	С*	С*			
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч на полу справа. 1– сед на левом бедре, разгибая правую, зажать мяч под коленом правой ноги; 2 – переход в сед на правом бедре с поворотом на 180°. 3-4 – упор сидя сзади, согнув правую.			ПР	РОС	С*	С*	С*
		И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, мяч справа на полу. Поворачиваясь направо, положить правую на пол, чтобы мяч оказался между голенью и бедром. Встать на колени. Выпрямляя правую вперед - в сторону, взять мяч.				ПР	РОС	С*	С*
		И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, мяч справа на полу. Поворачиваясь направо, положить правую на пол, чтобы мяч оказался между голенью и бедром. Встать на левое колено, согнув правую вперед на носок, взять мяч.				ПР	РОС	С*	С*
		И.п. – ст. на правой, левая вперед на 45°, мяч на полу, между ногами. Шагая левой вперед, сгибая правую, носок правой положить на мяч. Подседая, надавить на мяч, сгибая стопу и перекатывая мяч на пальцы ног, поставить пятку на пол, зажать мяч между верхней поверхности стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.					ПР	РОС	С*
6.3	Зажимы туловищем	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч под поясницей. Переходя в упор на предплечье, лежа на мяче, поворачиваясь на левый бок прогнувшись, зажать мяч между головой и спиной. Довернуть в упор лежа на бедрах прогнувшись.			ПР	РОС	С*	С*	С*
		И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, мяч на полу под поясницей. 1 – лечь на мяч, руки в стороны. 2 – повернуться на левый бок, левая рука вверх, сгибая правую руку назад, зажать мяч между локтем и спиной.; 3-4 – довернуться в				ПР	РОС	С*	С*

		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.					ПР	РОС	С*
		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, сгибая левую, через положение на боку прогнувшись, прийти в положение лежа на спине прогнувшись, мяч под поясницей. Повернуться на левый бок, левая рука вверх, сгибая 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; выполнить перекат мяча по рукам вверх в ладони.						ПР	РОС
		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.				ПР	РОС	С*	С*
7 Баланс мяча									
7.1	Баланс мяча руками	Баланс мяча на тыльной стороне ладоней двух рук.	ПР	РОС					
		Баланс мяча на тыльной стороне ладони одной руки.		ПР	РОС	С*	С*		
		Баланс мяча на тыльной стороне ладони одной руки на скрестном повороте.			ПР	РОС	С*	С*	

		И.п. – ст. правая рука в сторону, мяч на тыльной стороне ладони. Поднять мяч вверх, опустить в сторону.		ПР	РОС	С*	С*		
		И.п. – ст. правая рука вперед, мяч на тыльной стороне ладони. Левая рука вперед, передача на тыльную сторону ладони левой руки, правую руку опустить.		ПР	РОС	С*	С*		
		И.п. – ст. прогнувшись назад, согнув руки, локтями вперед, ладонями вверх. Баланс на предплечье.			ПР	РОС	С	С	С*
		И.п. – ст. правая рука в сторону. Баланс между плечом и предплечьем.				ПР	РОС	С	С
7.2	Баланс мяча ногами	И.п. – сед углом, согнув ноги, баланс на голенях.	ПР	РОС	С	С			
		И.п. – лежа на спине согнувшись, руки внизу, баланс на стопе.		ПР	РОС	С	С		
		И.п – лежа на спине, согнув левую на подъем, правая вверх, руки в стороны. Баланс на стопе право.				ПР	РОС	С	С
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мяча на стопах.			ПР	РОС	С	С	С*
7.3	Баланс мяча туловищем	Баланс мяча на груди.			ПР	РОС	С	С	С*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины.		ПР	РОС	С	С	С*	С*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Поворот переступанием на 360°.		ПР	РОС	С	С	С*	С*

		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Опуститься в упор стоя на коленях, затем в упор лежа, подняться в обратном направлении действий.			П Р	Р О С	С	С	С*
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мяча на шее.			П Р	Р О С	С	С	С*
8 Передачи мяча									
8.1	Передачи мяча из руки в руку	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки вперед, передать мяч в правую руку; 7-8 – и.п.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 – опуститься, руки вниз; 5-8 – то же с другой руки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – сед на пятках с наклоном, передать мяч в левую руку; 3-4 – стойка на коленях, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки..	П Р	Р О С					
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 - опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.	П	Р	С				

		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.	Р	О С					
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку.	П	П Р О	О С	О С			
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Выкрут наружу в горизонтальной плоскости, выполняя наклон вперед прогнувшись, передача мяча за ногами в левую руку, выкрут внутрь вертикально, наружу горизонтально, мяч в сторону в левой руке.		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, выполнить передачу из правой руки в левую. Руки переводить вверх ч/з стороны дугами наружу. После передачи вернуться в и.п.			П Р	О С	О С	С	С
8.2	Передача из рук в ноги	И.п. – ст. на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – с поворотом направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 – с поворотом туловища налево, ст. на коленях, руки в стороны; 5-6 – с поворотом налево, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке.	П Р	Р О С					
		И.п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4- руки в стороны; 5-6 – взять мяч левой рукой; 7-8 – разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.	П Р	Р О С					
		И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть вперед, мяч положить под колено (зажать); 3-4 – правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 – правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой рук. То	П Р	Р О С					

		же выполнить с другой ноги.							
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, перевести мяч через сторону вверх правой рукой, положить мяч между стоп, взять левой рукой, привести в и.п.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Перекатить мяч по передней поверхности левого бедра до колена, когда колени будут на одном уровне, перевести левую перед правой, зажать мяч под коленом левой ноги.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Передача мяча под коленом в другую ногу на перевороте боком, разгибая левую, бросок, ловля.				ПР	ОС	ОС	С
9 Отбивы мяча									
9.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки.	ПР	РОС					
		То же упражнение в парах.	ПР	РОС					
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч.	ПР	РОС					
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке.. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками.	ПР	РОС					
		То же в положении стоя.	ПР	РОС					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой.	ПР	РОС					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. Из выпада	П	Р					

		левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону.	Р	О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Отбив левой рукой мяч в правую руку, сразу отбив об пол в середину правой рукой в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля двумя руками.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля одной рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Поочередные отбивы правой, левой руками.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на правой, левая назад на носок, мяч вперед в правой руке. Два больших отбива (на уровне 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	С*	С*	С*
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об пол, отбив правым локтем об пол, поймать правой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, отбив мяча об пол, отбив кулаком правой руки об пол, поймать правой рукой.		П Р	Р О С	С*	С*		
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол		П	Р	С*	С*		

		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	С*	С*		
		И.п. – ст. мяч сзади, зажат предплечьем. Выпад вправо, резким движением отбивая мяч об пол, ловля мяча в правую ладонь.			П Р	О С	С*	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вперед, отбив мяча об пол, перескок с поворотом на 360° через мяч, ловля в ладонь правой руки.				П Р	О С	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Два отбива мяча об пол, выполнить поворот на 180° прогнувшись, отбить тыльной стороной ладони левой руки, продолжая поворот, выполнить три маленьких отбива (на уровне колена).				П Р	О С	С*	С*
		И.п. – ст. на левой, правая назад на носок, мяч справа в левой руке вверху за головой. Отбив мяча об пол, шагом правой назад ,согнув левую назад, поворот на 360° на правой, ловля мяча ладонью правой руки.					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Шагом левой назад, отбив мяча об пол движением назад-к себе. Ловля на грудь в наклоне прогнувшись назад, перекат мяча с груди в руки.					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Переворот толчком двух согнув ноги, ловля в седе на пятках, зажав мяч между колен.						П	П Р О
9.2	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	С*		
		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 голенью ноги. Ловля.		П Р	О С	О С	С	С*	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Отбив мяча об пол, поочередный отбив мяча правым левым коленом об пол. Ловля в руку.		П Р	О С	С*	С*	С*	С*

		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Спустить мяч с ладони в отбив, отбив мяча пальцами стопы согнутой правой ноги. Ловля рукой.			П Р	О С	С*	С*	С*
		И.п. – ст. мяч в правой руке за спиной слева. Отбив мяча об пол, отбив мяча стопой правой ноги, согнутой сзади влево. Ловля правой рукой.		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – сед ноги врозь, мяч зажат между коленями, подъем разгибом «подкатка» в ст. на коленях, в момент сгибания ног назад, отбив мяча об пол. Ловля в руку.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч зажат между стопами. Переворот толчком двумя прямыми ногами, отбив мяча об пол, сед на пятках. Ловля.					С	С	С
9.3	Отбивы мяча от руки	И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки.	П Р						
		И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска 3 поочередных отбива тыльной стороны ладони правой, левой руки.		П	Р О	С			
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска отбив предплечьем левой руки, ладонь вниз.			П	Р О	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска 3 поочередных отбива предплечьем левой, правой руки, ладонь вниз.		П	Р О С				
9.4	Отбивы мяча от разных частей туловища, головы, ног	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол ладонью, грудной клеткой, ловля.		П Р	Р О С	С*	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.				ПР	ОС	С	С*
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, отбив мяча предплечьем правой руки, ловля правой ладонью.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопном, отбив мяча плечом правой руки, ловля правой ладонью.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча грудной клеткой, ловля в ладонь правой руки.				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, наклоняя голову, отбив мяча верхней части спины, ловля в ладонь правой руки.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча локтем правой руки, ловля ладонью правой руки.				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. С небольшого броска, отбив мяча коленом правой ноги, ловля левой рукой.					ПР	ОС	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.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч внизу, в правой руке. Бросок вверх, отбив мяча нижней поверхности предплечий поднятых вверх, ладонью вверх.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке. Мах правой в сторону, отпуская мяч, отбить пальцами стопы вверх-влево, ловля левой рукой.					ПР	ОС	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.					ПР	ОС	С
		И.п. – сед на пятках, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, начать выполнять кувырок вперед, отбив мяча голеностопом. Ловля рукой в ст. на коленях.			ПР	ОС	С	С	С
10 Перекаты мяча									
10.1	Перекаты мяча по полу	И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу на	П	Р					

		расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.	Р	О С					
		И.п. – сед на пятках, правая рука рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.	П Р	Р О С					
		И.п. – сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.	П Р	Р О С					
		И.п. – сед, левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, 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 по полу 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	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	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
		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.			ПР	ОС	С	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу, перекат до колен, одновременно сгибая ноги, и обратно в и.п.			ПР	ОС	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекат мяча до стоп. Согнуть ноги, взять мяч.			ПР	ОС	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекат мяч до колен (стопы), одновременно поднимая ноги, перекат в и.п.				ПР	ОС	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат мяча до поясницы, перекат обратно в руки.				ПР	ОС	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат мяча до колен, согнуть ноги, взять мяч правой рукой.				ПР	ОС	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, руки вверху. Сгибая ноги, перекат мяча по телу, рукам в ладонь.				ПР	ОС	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат мяча по рукам к стопе и обратно в и.п.				ПР	ОС	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.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. на груди, мяч зажат между стопой, перекат мяча по ногам и туловищу вниз.			ПР	ОС	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.				ПР	ОС	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекат мяча до голени, сгибая ноги, маленький бросок, ловля на тыльную сторону ладоней.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь и сгибаясь, перекат мяча в колени.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь, опускаясь в положение упор лежа сзади, согнув ноги, перекатить мяч в колени.						ПР	ОС
		И.п. – лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат под правым				П	О	С	С

		коленом, руки вверх. Разгибая ногу, сделать перекат по ноги, рукам в ладони.				Р	С		
		И.п. – сед на левом бедре, упор левой рукой, правая в сторону на 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	С*	С*	С*	
		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	С			
		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	С	С	С*	
		И.п. – то же. Выполнить упр. 4.5 с небольшого предварительного броска вверх.		П	Р О С	С*	С*	С*	С*
		Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.	П	О					

			Р	С					
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке, ладонями вверх. Перекаты мяча с ладони на ладонь.				ПР	РОС	С*	С*
		И.п. – круглый полуприсед, мяч за шеей, локти вверх. Перекат мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу.	ПР	РОС	С*	С*	С*	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам и спине.	ПР	ОС	С*	С*	С*	С*	С*
		И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Перекат по спине и рукам.			ПР	ОС	С*	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот вперед, перекатить мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе.					ПР	ОС	С*
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот назад, перекатить мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе.					ПР	ОС	С*
		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.				ПР	ОС	С*	С*
		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.					ПР	РОС	С*
		И..п. – ст. мяч вперед. Перекат мяча от живота к плечу, по спине. Переводя руки через низ назад, ловля мяча за спиной внизу. Обратный перекат по спине, через плечо, по рукам в ладони.				ПР	ОС	С*	С*
		И.п. – ст. на коленях, правая впереди, мяч к груди. Наклон назад, перекат мяча с груди по рукам в ладони.			ПР	ОС	С*	С*	С*
		И.п. – лежа на бедрах, мяч к груди. Наклон назад, перекат мяча с груди по рукам в ладони.			ПР	ОС	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, перекат по спине и рукам.						П Р	Р О С
		И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Бросок мяча под правым коленом, ловля на спине в баланс или руки сзади-вверх в замок. Выполнить перекат со спины по рукам в ладонь.					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Бросок мяча под правым коленом, ловля на спине в баланс. После баланса на спине выполнить перекат мяча по левой руке, в ладонь (пронация руки ладонью вверх, рука в сторону).					П Р	О С	С*
		И.п. - ст. ноги врозь, мяч у живота. На обратной волне выполнить перекат мяча по груди, рукам в ладони.				П Р	О С	С*	С*
		И.п. – ст. ноги врозь, мяч вверху. Перекатить мяч по рукам на живот, зажать мяч между бедрами. Выполняется на перевороте назад ч/з предплечье в упор лежа на бедрах.					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. На перевороте боком со сменой ног, разгибая левую, перекат мяча по спине и рукам вверх.					П Р	О С	С*
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по руке до груди.		П Р	О С	С	С*		
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по руке до груди. Когда мяч подходит к запястью левой руки, начинать выполнять скрестный поворот вправо прогнувшись, соединить руки вверху.			П	Р С	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.		ПР	ОС	С*			
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по рукам и плечам.			ПР	ОС	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.				ПР	ОС	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.						ПР	ОС
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекатить мяч до плеча катом вниз, поймать левой рукой, переводя правую руку движением назад-вниз, перекат мяча в ладонь по правой руке.			ПР	ОС	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.			ПР	ОС	С*	С*	С*
		После предварительного вращения мяча на пальце, сгибая руку, мяч к груди, выполнить перекат по другой руке.					ПР	ОС	С*
		То же. После переката выполнить восьмерку мячом круговым движением назад.					ПР	ОС	С*
		То же. На восьмерке уйти на пол на вращательное движение (перекат, или проходя через мост и т.д.).					ПР	ОС	С*
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекат по груди в левую руку (по диагонали).			ПР	ОС	С*	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекат по спине в левую руку (по диагонали).			ПР	ОС	С*	С*	С*
		И.п. – ст. ноги врозь. Мяч вверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья и обратно в					ПР	ОС	С*

		ладонь.							
		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.						ПР	ОС
		То же. С поворотом на 180°.						ПР	ОС
		И.п. – ст. ноги врозь, согнув руки вверх скрестно, ладонями вверх. Мяч в правой руке. Перекат мяча по предплечью из одной ладони в другую.						ПР	ОС
		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.						ПР	ОС
		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.						ПР	ОС
11 Бросок и ловля мяча									
11.1	Бросок и ловля мяча руками	И.п. – ст. мяч вперед. Бросок, отбив от пола, ловля в две ладони.	ПР	ОС					
		И.п. – ст. мяч вперед. Бросок двумя руками вверх, ловля в одну руку.	ПР	ОС					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.	ПР	ОС	С				
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю на тыльную сторону ладоней.		ПР	ОС	ОС	С	С*	
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю за головой ладонью, сгибая руку локтем вверх.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю за спиной, руки внизу в замок.					ПР	ОС	ОС
		То же. Ловля за спиной на «винте».						ПР	ОС

		То же. Ловля за спиной на обратном винте (поворот).							ПР
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу.			ПР	ОС	ОС	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу. Перекат мяча по правой руке в ладонь (меняя местами руки)					ПР	ОС	ОС
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля мяча слева, правая рука за спиной, левая рука слева.			ПР	ОС	ОС	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок.			ПР	ОС	ОС	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.			ПР	ОС	ОС	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями вверх в замок.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями в стороны на «винте».	П	ПРО	ОС	ОС			
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (согнув руки, правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля. Зажать мяч между предплечьем и правым боком.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля, правая рука вверх. Зажать мяч между предплечьем и правой стороны головы.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля согнув руки вперед, согнув кисти, мяч зажат между		ПР	РО	ОС	ОС	С	С

		предплечьем.							
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в переворот боком на предплечье (согнув руки вперед, согнув кисти), мяч зажат между предплечьем.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Отбив мяча об пол. С поворотом спиной к мячу, ловля движением сверху двумя руками в «замок».				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Наклон прогнувшись, мах назад, руки вверх-сзади в «замок». Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем на «винте».						П Р	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по рукам с тыльной стороны ладоней на спину.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат (по руке, ч/з гр. клетку, по другой руке в ладонь).					П Р	О С	О С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат по рукам и плечам.					П Р	О С	О С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на тыльную сторону ладоней, перекат по рукам и спине, переворот вперед в сед на пятку левой, согнув праву вперед, мяч на полу между ног.					П Р	О С	О С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по руки и спине в другую руку.					П Р	О С	О С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по руки и спине в другую руку на «винте»						П Р	О С
		И.п. – сед на левом бедре, правая вперед, мяч вперед в правой руке. Бросок мяча вверх. Ложась на спину, руки вверх в замок, ловля мяча на полу, запястьем.					П Р	О С	О С
		И.п. – сед на левом бедре, правая вперед, мяч вперед в правой					П	О	О

		руке. Бросок мяча вверх. Ложась на спину, руки вверх в замок, ловля мяча на полу, запястьем на кувырке назад.					Р	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 между рукой и спиной.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в две руке в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног.		П Р	О С	О С	С		
		И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног.			П Р	О С	О С	С	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Кувырок вперед в сед ноги врозь.			П Р	О С	О С	С	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх. Кувырок вперед в сед ноги врозь.				П Р	О С	О С	С*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх, переворот вперед в сед на пятках, переводя ноги через продольный шпагат. Ловля – мяч зажат между коленями.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, отбив об пол, ловля в одну руку.	П Р						
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.	П Р	О С	С				
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок из правой руки над головой в левую руку.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст, руки вперед, мяч в правой руке. Обводной бросок правой рукой под левую руку, ловля левой рукой.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок мяча за спину влево, ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под плечо правой				П	О	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	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под левую ногу, согнув коленом вперед. Ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С
		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под правую ногу. Ловля ладонью правой руки.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. Бросок под ногу на «винте», ловля рукой.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу. Бросок вверх, ловля за спиной.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной, бросок вверх, ловля впереди на тыльную сторону ладоней.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.			П Р	О С	С	С	С*
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в перевороте вперед ч/з продольный шпагат, толчком двумя в сед на пятках, мяч зажат между коленями.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч перед собой, правая ладонь сверху мяча, вниз; левая ладонь снизу, вниз. Отводя локти в стороны, перекатывая мяч между ладонями, бросок с левой ладони вверх.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч за головой. Бросок вверх, ловля.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Бросок, выкрут ладони внутрь, ловля в ладонь. Обратный бросок в и.п.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке на ладони (выкрут ладони внутрь). Бросок влево над головой, в левую ладонь в таком же положении.				П Р	О С	С	С

		И.п. – ст. мяч внизу в правой. Выкрут кисти внутрь и бросок вверх, скрестный поворот на 360°. Ловля.					ПР	ОС	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.		ПР	ОС	ОС	С	С*	
		И.п.- ст. мяч вперед в правой руке. Бросок. Ловля, согнув правую назад, мяч зажат между голенью и бедром.				ПР	ОС	ОС	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.		ПР	ОС	ОС	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.		ПР	ОС	ОС	С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх. Ловля за спиной, мяч зажат голенью.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках		ПР	ОС	ОС	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках, в кувырке вперед.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить переворот вперед ч/з перекат вперед на грудь, в ст. на коленях, ловля мяча на полу, зажав между голенью двух ног.					ПР	ОС	ОС
		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.					ПР	ОС	ОС
		И.п. – ст. мяч внизу. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами.		ПР	ОС	ОС	С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Ловля мяча после броска, наскоком прямых ног на мяч.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После ловли бросок сзади вверх, ловля в одну руку.				ПР	ОС	ОС	С
		И.п. – ст. мяч сзади. Отпустить мяч. Отводя пятки, ловля мяча			П	О	О	С	С

		стопами.			Р	С	С		
		И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами на полу.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в седе углом.		ПР	ОС	ОС	С		
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в ст. на лопатках. То же из положения стоя.			ПР	ОС	ОС	С	
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке вперед. Бросок вверх, кувырок назад. Ловля между голенью, в сед на пятках.			ПР	ОС	ОС	С*	
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в стойке на руках, мяч зажат между голеностопом (голенью).					ПР	ОС	ОС
		И.п. – ст. (или ст. на коленях), мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Перекат в ст. на груди. Ловля, мяч зажат между стопами/голенью.					ПР	ОС	ОС
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля под бедром в упоре лежа.					ПР	ОС	ОС
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля в упоре лежа, мяч зажат между голенью.					ПР	ОС	ОС
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.		ПР	ОС	С	С	С*	С*
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля между спиной и ногой («в затяжке» с помощью рук).						ПР	ОС
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяч между затылком и спиной в упоре на предплечьях прогнувшись «мексиканка» движением вперед.					ПР	ОС	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.					ПР	ОС	С
		И.п. – ст.на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяча между затылком и спиной на повороте назад.						ПР	ОС

		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	С
11.4	Бросок мяча ногами	И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.		П	Р О	С			
		И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами, правая сверху, левая снизу. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.		П	Р О	С			
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенью и бедром. 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 голенью 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 голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, кувырок вперед, бросок вверх. Ловля рукой.		П	П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх на «винте». Ловля рукой.					П Р	О С	С
		И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.				П Р	О С	С	С
		И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх на «козлике» с поворотом на 360°. Ловля ладонью руки.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч на полу. Шагом левой перед мячом вперед,					П	О	С

		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.					Р	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу-сзади. На перевороте вперед бросок мяча голеностопом маховой ноги.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке у правого бедра. Перекат мяча по ноге в сторону во время маха правой в сторону, бросок голеностопом. Ловля.			П Р	О С	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной. Мах назад, одновременно перекат по ноге к стопе, бросок стопой. Ловля.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекат по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекат по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой на «винте».						П Р	О С
БУЛАВЫ									
1 Вращательные движения									
1.1	Покачивание булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в свободном хвате ладонью вниз (булава удерживается за головку согнутым средним пальцем и подушечкой большого пальца). Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости вправо-влево, активно работая кистью.	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в свободным хвате ладонью вниз. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавой в боковой плоскости ксебе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить	П Р	Р О С					

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

		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				
		И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булава в сторону. Вращение булавой в лицевой плоскости «за рукой». Булава держится жестким хватом, кисть повернута ладонью вверх. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булаву вниз, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх (булава свободно держится между большим пальцем и ладонью, булава проходит с наружной стороны руки, кисть поворачивается наружу). Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.		П Р	Р О С	С	С*		
1.3	Вертушки	И.п. – стойка, булава вперед. Вертушка булавы на открытой ладони. Держать булаву в жестком хвате за переход тела в шейку. Сделать замах кистью и раскрыть ладонь. Булава должна сделать свободное вращение на ладони			П Р	Р О С	С	С*	
1.4	Обкрутки	И.п. – стойка, булава вперед.			П	Р	С	С*	

		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.			Р	О С			
		И.п.- стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке.				П Р	Р О С	С	С*
		И.п.- стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы на два оборота. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке дважды.					П Р	Р О С	С
2 Круги булавами									
2.1	Большие круги булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Большой круг булавой в боковой плоскости. Держать булаву жестким хватом, выполнять круг в плечевом суставе булавой назад и вперед в боковой плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п.- стойка, булава в сторону. Большой круг булавой в лицевой плоскости. Держать булаву жестким хватом , Выполнять круг вправо и влево в лицевой плоскости.	П Р	Р О С					
2.2	Средние круги булавами	И.п. – стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости спереди. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения круга, согнуть руку в локтевом суставе. И.п.	П Р	Р О С					
		И.п. стойка, булава вверх.	П	Р					

		Средний круг в лицевой плоскости сзади. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения согнуть руку в локтевом суставе, кистью «помогаем» булаве сохранить плоскость. И.п.	Р	О С					
2.3	Малые круги булавами	И.п. – стойка, булава в сторону. Малые круги булавой в лицевой плоскости. Малый круг булавой в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади.	П Р	Р О С	С				
		И.п. – стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в лицевой плоскости. Малый круг булавами в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади.	П Р	Р О С	С				
		И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.	П Р	Р О С	С				
		И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.		П Р	Р О С	С			
		И.п – стойка, булавы вперед. Малые круги булавами в боковой плоскости, вперед, назад, разноименные.		П Р	Р О С	С			
3 Восьмерки и мельницы									
3.1	Восходящая восьмерка булавами.	И.п. – стойка, булавы вниз. Держать булавы жестким хватом. Средние круги выполняются последовательно, правая «рука» догоняет левую. 1-2 – на уровне таза правой средний круг спереди, левой сзади; 3-4- на уровни груди левой средний круг спереди, правой сзади; 5-6 – на уровне головы правой средний круг спереди. 7- руки вверх		П Р	Р О С	С			

		8- и.п.							
3.2	«Мельницы»	И.п. – стойка, булавы вперед. Двухтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг от себя правой булавой слева, затем левой, в том же направлении слева. Правой булавой малый круг к себе справа, затем левой булавой в том же направлении справа.			П Р	Р О С	С		
		И.п. стойка, булавы вперед Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг против часовой правой булавой над рукой. Перевести левую руку над правой в положение скрестно. Малый круг левой булавой против часовой над рукой. Малый руг правой булавой по часовой под рукой. Перевести правую руку над левой в положение скрестно. Малый круг левой булавой под рукой.				П Р	Р О С	С	
		И.п. – стойка, булавы вверх. Мельница в лицевой плоскости над головой. Малый круг правой булавой спереди от левой. Малый круг левой булавой спереди от правой. Малый круг правой булавой сзади от левой. Малый круг левой булавой сзади от правой.				П Р	Р О С	С	
		И.п. – стойка, булавы вперед. Обратная мельница в боковой плоскости. Малый круг правой булавой к себе справа, левая догоняет. Левой булавой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки. Правая булава выводится из-под левой. Малый круг левой булавой слева.				П Р	Р О С	С	С
		И.п.- стойка, булавы вперед. Круговая мельница. Обратная мельница в боковой плоскости с подниманием рук вверх. Переход в мельницу над головой. Двухтактная мельница в боковой плоскости с опусканием рук.					П Р	Р О С	С
		И..п. – стойка, булавы сбоку справа. Двухтактная мельница в лицевой плоскости сбоку. Правая рука над левой. Малый круг над рукой правой булавой к себе,					П Р	Р О С	С

		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.							
		И.П. – стойка, булавы вниз. Двухтактная мельница под ногами. Выполняется как обратная с наклоном вниз и «перешагиванием» одной, затем другой ногой над булавами. И.п.					П Р	Р О С	С
		И.п. – стойка, булавы вперед. Трехтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестнона левой. Малый круг к себе (толкаем булаву вниз) правой булавой слева, затем левой, в том же направлении слева. Меняем руки местами. Левой булавой под правой слева малый круг к себе.Малый круг к себе (толкаем булаву вниз) левой булавой справа, затем правой, в том же направлении справа. Меняем руки местами. Правой булавой под левой слева малый круг к себе.						П Р	Р О С
4 «Улитки» и «бабочки»									
4.1	«Улитки» вперед	И.п.-стойка, булава вперед. «Улитка» булавой вперед. Держать булаву жестким хватом. Кладем булаву при помощи указательного пальца на предплечье («на себя»), Согнуть руку в локтевом суставе , средний круг, и не прерывая движения выводи булаву вперед. И.п.		П Р	Р О С	С	С*		
		И.п. – стойка, булава в сторону. «Улитка» булавой вперед. Держать булаву жестким хватом. Кладем булаву при помощи указательного пальца на предплечье («на себя»), Согнуть руку в локтевом суставе , средний круг, и не прерывая движения выводи булаву вперед. И.п.			П Р	Р О С	С	С	С*
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 круговое движение и вывести булаву вниз.				Р	О С		
		И.п. – стойка, булава вверх. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение. Переложить булаву на предплечье слева и выполнить еще раз круговое движение. Вывести булаву вниз.				П Р	Р О С	С	С
4.3	«Бабочки» в лицевой плоскости	И.п. стойка, булавы в стороны. Держать булавы жестким хватом за шейку. Делать малые круги в лицевой плоскости перед рукой, за рукой			П Р	Р О С	С	С	С*
5 Перекаты булав									
5.1	Перекаты булав по рукам	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.		П Р	Р О С	С	С*		
		И.п.- стойка. Перекат булавы от плеча в сторону. Держать булаву за шейку у плеча. Начиная перекат, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз в сторону, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.			П Р	Р О С	С	С*	
		И.п.- стойка, булава в сторону. 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.			П Р	Р О С	С	С*	
5.2	Перекат булавы по двум руками груди	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			П Р	Р О С	С	С*	

		опустить давая булаве докатиться до кисти, приподнять руку, поймать булаву.							
5.3	Перекат булаву по руке с последующим выбросом	И.п.- стойка, булава вперед. Начинать как перекат булавы от кисти до плеча.Когдв булава докатывается до локтевого сустава, сгибаем его, чтобы зажать булаву, и резко разгибаем, выбрасывая булаву.				ПР	РОС	С	С*
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.				ПР		РОС	С
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.			ПР	РОС	С	С*	
6.2	Отбивы булав ногами	Отбив булавы ногой. И. п. – стойка на полупальцах, булава в правой руке. - отбив булавы ногой. Булаву держим за шейку. Нога, согнутая в коленном суставе, резко отбивает булаву, в месте перехода тела в шейку булавы.			ПР	РОС	С	С*	
		Отбив булавы коленом. Отбив совершается в области шейки, ближе к «головке» с одновременным разжатием правой кисти и выпуском булавы.		ПР	РОС	С			
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. На выбросе работать кистью.	ПР	РОС	С	С*			

		Маленькие броски двух булав одной рукой с ловлей за тело двумя руками. И. п. – стойка, две булавы в правой (левой) руке вниз. Держим две булавы в правой руке за головки, одна булава между большим пальцем и указательным, другая между указательным и средним (так же можно держать между указательным и средним и средним и безымянным). Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью.		П Р	Р О С	С	С*		
		Маленькие броски булав с ловлей за головку. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз. - бросок правой (левой) булавы - ловля за головку булавы. Бросок выполнять с двух рук. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью. Ловим за маленький шарик. Следить, чтобы булава в воздухе сделала один оборот.		П Р	Р О С	С	С*		
		Маленький бросок двух булав, двумя руками. И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз. - бросок двух булав - ловля за головки булавы. Булавы держать в правой (левой) руке. Следить, чтобы булавы в воздухе не разлетались. Ловить за головку булавы.			П Р	Р О С	С	С*	
		Бросок булавы хватом за шейку. И. п. – стойка, одна булава вниз, другая перед собой, хватом булавы за шейку. - бросок булавы вверх - ловля за головку булавы. Бросок выполнять с двух рук. Булаву держим за переход тела в шейку, на согнутой руке.Вовремя броска руку выпрямить резко вверх и раскрыть кисть.			П Р	Р О С	С	С*	
		Бросок булавы разгибанием локтевого сустава. Булава зажата в локтевом суставе. Небольшой замах рукой и			П Р	Р О	С	С*	

		резкий выброс булавы вверх. Рука выпрямляется вперед-вверх. Стараться ловить за головку булавы.				С			
		Малые броски булав. -малый бросок одной рукой. - малый бросок двумя руками. Начиная бросок, нажать указательным пальцем на шейку булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив ее к себе.			ПР	РОС	С	С*	
		Разнонаправленный бросок двумя булавами. Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав с вращением в противоположных направлениях.				ПР	РОС	С	С*
		Бросок двух булав одной рукой. Хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон. Для начала броска отвести руку с булавами назад, совершая небольшой замах, затем вывести вперед, кисть на себя, бросок с закручиванием булав на себя.					ПР	РОС	С
		Жонглирование. И. п. – стойка, булавы сложены в правой руке параллельно, одна чуть заходит на другую. 1- бросок одной булавы; 2- бросок другой булавы; 3- ловля и бросок первой булавы; 4- и т.д. Бросок одной булавы, следом бросок другой булавы, ловля первой булавы почти с моментальным выбросом, ловля булавы с таким же быстрым выбросом и ловлей следую щей булавы.					ПР	РОС	С
		Большие броски булав: - большой бросок одной рукой; - большой бросок одной рукой двух булав. Начинаются большие броски с отведением руки назад				ПР	РОС	С	С*

		(замаха), затем прямая рука выводится вперед, на уровне глаз опустив булаву, совершается бросок. Ловить булаву, провожая ее рукой вниз.							
		Большой бросок одной булавы под плечо. Начинать броско с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад как можно дальше и, слегка наклоняя тело вперед, отпустить булаву – бросок под одноименное плечо.					П Р	Р О С	С
		Большой бросок двух булав под плечо. Так же как и в большом броске одной булавы, но хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон.						П Р	Р О С
		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.						П Р	Р О С
		Разноуровневый бросок двух булав одной рукой. И. п. – булавы сложены скрестно в одной руке, жесткий хват у края булав. 1-2. Большой бросок булав. 3-4. поочередная ловля булав. Бросок начинается с отведения руки назад (замах), выведение руки вперед, большой бросок булав. Ловля одной булавы, затем другой.						П Р	Р О С
		Разноуровневый бросок двух булав одной рукой под плечо. Техника выполнения аналогична большому броску двух булав						П Р	Р О

		под плечо и разноуровневому броску двух булав одной рукой.							С
		Бросок булавы в горизонтальную вертушку. Жестким хватом за шейку булава располагается в горизонтальной плоскости. Рука с булавой согнута. Бросок начинается с резкого выпрямления руки, выброс булавы с закручиванием ее кистью по часовой стрелке в горизонтальной плоскости.				П	Р	Р О С	С
		Бросок двух булав в горизонтальную вертушку. Техника выполнения аналогична броску одной булавы в горизонтальную вертушку. Выполнять так же, но двумя булавами в одной руке.						П Р	Р О С
7.2	Бросок булав ногами	Бросок булавы одной ногой. Одна нога вперед, булава располагается на пальцах стопы так, чтобы головка булавы перевешивала тело. В начале броска пальцы стопы на себя, затем, вытянув стопу, совершить бросок булавы.				П	Р	Р О С	С
		Бросок булавы двумя ногами. И. п. – сед, согнув ноги, стопы на полупальцах, булава располагается между стоп головкой вперед. 1-2. Выпрямляя ноги, производится бросок булавы. 3-4. Ловля булавы рукой. Булаву зажать косточками больших пальцев ног в области шейки ближе к головке булавы. Бросок начинается с одновременного выпрямления ног вперед-вверх и натягивания стоп.					П	Р	Р О С
8 Ловли булав									
8.1	Ловли булав руками	Ловля булавы за спиной. Ловля начинается с того, что одна рука заводится за спину ближе противоположному плечу, затем разворачивается все тело так, чтобы рука, которая будет ловить булаву, оказалась перпендикулярно к плоскости вращения булавы.				П	Р	Р О С	С
8.2	Ловли булав без помощи рук	Ловля булавы прижатием ее булавой к полу. Прижатие булавы к полу осуществляется скрестным			П	Р	Р О	С	С*

		накрытием одной булавы другой.					С		
		Ловля булавы стопой, прижатием ее к полу. Большой бросок булавы. Прижатие булавы к полу осуществляется наступанием на булаву так, чтобы стопа и булава образовали «крест».				П	Р	Р О С	С
ЛЕНТА									
1 Махи лентой									
1.1	Махи в лицевой плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола. 3-4. То же вправо.	П Р	Р О	С				
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах влево-кверху. 3-4. Мах вправо-кверху. Махи кверху выполняются прямой рукой без касания лентой пола. На махе правой рукой влево-кверху в конце движения кисть сгибается в сторону полета ленты, локоть слегка округляется. Мах в обратном направлении следует начинать, когда конец ленты мелькнет у левого плеча.	П	Р О	С				
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Выпад левой влево, лицевой мах влево-кверху. 3-4. Приставить левую к правой, лицевой мах вправо-кверху. 5-6. Повторить движение счета 1-2 с передачей ленты в левую руку. 7-8. Приставить левую руку к правой, руки в сторону. Повторить упражнений другой рукой и в другую сторону.	П Р	Р О	С				
		Махи на танцевальных шагах. И. п.- руки в стороны, лента в правой руке. Такт 1. Вальсовый шаг влево, лицевой мах лентой влево-книзу. 2. Вальсовый шаг вправо, лицевой мах вправо-книзу. 3. Повторить движение такта 1 с передачей ленты в левую руку. 4. Стойка на носках, руки в стороны.	П Р	Р О	С				
		И. п. – правая рука с лентой влево. 1. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на правую, два шага с левой. 2. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на левую, два шага с правой.		П Р	Р О	С	С*		
1.2	Махи в боковой плоскости	И. п. – рука с лентой сзади. 1-2. Мах лентой вперед-вверх. 3-4.	П	Р	С	С*			

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

		И. п. - руки в стороны, лента в правой руке. 1. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, лицевой круг лентой книзу-влево. 2. Мах влево. 3. Приставить левую к правой, лицевой круг вправо. 4. Мах вправо.	ПР	ОР	С*	С*			
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Приставной шаг левой влево, лицевой круг влево-книзу. 3. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах влево-книзу. Держать. 5-8. То же вправо. Предыдущее упражнение с передачей ленты в другую руку на счете 4.	ПР	ОР	С*	С*			
		На шаге лицевые круги, перешагивая через ленту; скорость шага изменять.		ПР	ОР	С	С*		
		Шагая левой, большой круг лентой, правой перешагнуть через средний круг в том же направлении (вначале выполнять упражнение только лентой).		ПР	ОР	С	С*		
		Небольшие прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед в лицевые круги лентой.		ПР	ОР	С	С*		
		И. п. – правая рука с лентой вверху. 1. Круг лентой влево. 2. Средний круг за головой.							
		И. п. – правая рука с лентой в сторону. Поворот переступая влево на 360°, круг лентой книзу (движение лентой – в лицевой плоскости).		П	Р	РО	С*		
		Вход козликом с поворотом в каждый круг каждой ногой при выполнении кругов лентой. Лицевые круги лентой делаются кверху и книзу; лента проходит перед носками. При выполнении круга лентой внутрь не следует сгибать локоть.			ПР	ОР	С	С*	С*
2.2	Круги в боковой плоскости	И. п. – правая рука с лентой назад. Боковые круги лентой вперед, после второго передать ленту за телом в левую, два боковых круга слева в том же направлении.		ПР	РО	С	С*		
		И. п. – рука с лентой назад. Во время четырех шагов бега круг лентой вперед, каждый раз за телом передавая ленту в другую руку.		ПР	ОС	С	С*		
		И. п. – правая рука с лентой вверх. Боковой круг лентой			П	О	С	С*	

		вперед, перешагивая через нее левой ногой, шаг правой на месте (то же с небольшим прыжком). Выполнение больших боковых кругов требует хорошей подвижности плечевого сустава. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Боковые круги можно сочетать с махом, продолжающим движение круга.			Р	С			
2.3	Круги в горизонтальной плоскости над головой.	Выполнять влево и вправо с небольшим сгибанием руки в локтевом суставе. При описывании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Горизонтальный круг лентой влево над головой. 2. Мах лентой влево (лента описывает полтора круга). 3-4. То же в обратном направлении.		ПР	ОС	С	С*		
		Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.		ПР	ОС	С	С*		
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Скрещением правой перед левой поворот на 360° налево на носках, горизонтальный круг лентой влево. 2. Опускаясь на всю стопу, мах лентой влево. Скрещением левой перед правой поворот на 360° направо, горизонтальный круг вправо. 4. Опускаясь на всю стопу, мах вправо. 5-6. Два маха лентой книзу-влево и вправо. 7. Мах влево, передать ленту в левую руку. 8. Руки в стороны. То же другой рукой и в другую сторону.			ПР	ОС	С	С*	
		Вальс. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-3. Приставной шаг левой вперед, круг лентой вперед-книзу в боковой плоскости. 4-6. Шагом левой вперед прыжок, правая назад, мах лентой 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.			ПР	ОС	С	С*	
2.4	Круги в горизонтальной плоскости	И.п. – ст. лента в правой руке за спиной. Наклоняясь вперед,				П	О	С	С*

	в наклоне за спиной	согнувшись, снизу-вправо горизонтальный круг лентой.				Р	С		
3 Змейки лентой									
3.1	Вертикальная змейка по полу в боковой плоскости.	Полька. И. п. – стойка на носках, левая рука в сторону, правая назад-вниз. Лента в правой руке. Такты 1-2. Четыре шага вперед с левой, круг лентой вперед вправо книзу в боковой плоскости 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.		ПР	РО	С	С*		
3.2	Вертикальная змейка в лицевой плоскости	И. п. – руки влево, правая с лентой. 1-2. Небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо на полу. Змейку продолжать вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед. 3-4. Перенося тяжесть тела на левую ногу, приставить правую, мах лентой над головой влево. Ширина выпада увеличивает продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно.	ПР	ОС	С	С*			
		И. п. – правая рука с лентой вперед-книзу. 1-3. Три шага назад с правой, вертикальная змейка по полу. 4. Поворот переступая направо на 180°, продолжая движение змейки (то же упражнение левой рукой, начиная шаги с левой).		ПР	ОС	С	С*		
3.3	Вертикальные змейки по воздуху	В выполнении змейки по воздуху большую роль играет положение палочки. Она должна быть все время как бы продолжением руки. При поднимании палочки вертикально вверх лента наматывается на нее. Для овладения вертикальной змейкой по воздуху предлагается повторить все вышеприведенные упражнения, заменив змейку по полу змейкой по воздуху, выполняемую на уровне плеч.	ПР	РО	С	С*			
3.4	Горизонтальные змейки лентой по полу и по воздуху	Горизонтальная змейка по полу. И. п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Сгибая и разгибая кисть влево и вправо, горизонтальная змейка с продвижением назад на легком беге, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая	ПР	РО	С	С *			

		рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу.							
		И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху.	П Р	Р О	С	С *			
		И.п. – ст., лента в правой руке вперед. Хват указательным пальцем сверху. Горизонтальная змейка по воздуху.				П Р	О С	С	С*
		И.п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легкий бег назад, выполняя горизонтальную змейку по полу отведением и приведением кисти влево и вправо.	П Р	Р О	С	С *			
		Шаг через горизонтальную змейку (зубцы шире).		П Р	Р О	С	С *		
3.5	Горизонтальная змейка за головой	Выполняется с продвижением вперед на шагах, на беге, на танцевальных шагах. И. п. – рука с лентой вверх ладонью вверх. Шагая вперед, выполнить горизонтальную змейку отведением и приведением кисти влево и вправо. То же на беге.	П Р	Р О	С	С*			
3.6	Горизонтальная змейка снизу вверх	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, мах лентой вперед-вверх. 3-4. Полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз, сгибая и разгибая кисть влево и вправо. Повторить 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.	П Р	Р О	С	С*			
3.8	Змейка с изменением плоскости	Горизонтальная змейка в лицевой плоскости сверху вниз, затем, не прекращая движение перевести в вертикальную змейку.		П Р	Р О	С	С*		

3.9	Змейки лентой ногами	Змейка выполняется по тому же принципу, что и рукой. Зажать палочку между коленями и в быстром темпе двигать их из стороны в сторону.			ПР	РО	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.	ПР	РО	С	С*			
		И.п. правая рука с лентой сзади. Шагая вперед, вертикальная спираль по полу, чередую вращения лентой внутрь и наружу через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.	ПР	РО	С	С*			
		Спирали на танцевальных шагах. И. п. – руки влево, лента в правой. 1-4. Четыре вальсовых шага вперед левой, вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. 5-7. Поворот переступанием на носках на 360° направо, вертикальная спираль по воздуху наружу. 8. Мах лентой назад-вправо, передавая ее в левую руку, - и. п.		ПР	РО	С	С*		
		И.п. – лента в правой руке вперед. Вертикальная спираль вправо. Не смещая руки, выполнить поворот переступанием вправо.				ПР	РО	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.	ПР	РО	С	С*			
		И. п. – правая рука с лентой влево-книзу, левая в сторону. 1-«и» -3-«и».шесть шагов легкого бега вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости. 4-«и». приставляя ногу в стойку на носках, мах лентой назад-вправо	ПР	РО	С	С*			

		и, предавая 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. Мах лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т.д.	П Р	Р О	С	С*			
		Повторить упражнения 1, 2, 3, но делая спирали по воздуху	П Р	Р О	С	С*			
4.3	Горизонтальные спирали	И. п. – правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. Горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу. Постепенно поднимая руку несколько выше плеча, предплечье переходит в горизонтальное положение к полу, вращая палочку кистью. Передавая ленту за спиной в левую руку, повторить упражнение левой рукой.		П Р	Р О	С	С*		
		И. п. – стойка на носках, руки в стороны, лента в правой. 1-«и» - 8-«и».горизонтальная спираль лентой наружу, легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали. В конце движения передать ленту в левую руку, продолжая движение спирали по ходу ленты. 9-«и» - 16-«и».легкий бег по дуге влево обходом вокруг спирали.		П Р	Р О	С			
		Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь спирали – «труба» с передачей правой и левой рукой.Палочка направлена вверх. Выполнив минимум три малых круга спирали одинаковых по размеру, палочка входит внутрь кругов. Дойдя до предела, необходимо зафиксировать конечную точку прохода и вынуть палочку из спирали.			П Р	Р О	О С	С*	С*
		Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь («труба») и ее выброс. «Труба с выбросом» выполняется аналогично предыдущей манипуляции. Палочка также проходит вовнутрь спирали и, дойдя до предела, выбрасывается вверх.				П Р	Р О	О С	С*
5 Восьмерки лентой									
5.1	Большие горизонтальные	Подготовительные упражнения для рук. 1. И. п. – о. с., руки		П	Р	О	С*		

	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.		Р	О	С			
		Предыдущее упражнение, нарисовав одной рукой горизонтальную восьмерку		ПР	РО	ОС	С*		
		Предыдущее упражнение, нарисовав лентой большую горизонтальную восьмерку в лицевой плоскости.		ПР	РО	ОС	С*		
5.2	Средние горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	Выполняются с касанием и по воздуху. Танцевальные Шаги. И. п. – правая рука с лентой вперед, локоть согнут. 1. Вальсовый шаг влево, дугой книзу левый круг восьмерки. 2. Вальсовый шаг вправо, правый круг восьмерки. Туловище слегка наклоняется в сторону движения ленты. Кисть с предплечьем поворачиваются ладонью вверх и вниз.		ПР	РО	ОС	С*		
5.3	Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	И. п. – рука с лентой предплечьем вперед. Четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).		ПР	РО	ОС	С*		
		Предыдущее упражнение на шагах и на беге назад.		ПР	РО	ОС	С*		
5.4	Горизонтальные восьмерки по полу	И. п. – рука с лентой впереди-внизу, палка вниз. Малые и средние восьмерки по полу.		ПР	РО	ОС	С*		
5.5	Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости	И. п. – правая рука с лентой влево. 1-2. Поворачивая правую ладонь наружу, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и. п. 3-4. Дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и. п.		ПР	РО	ОС	С*		
		Предыдущее упражнение на вальсовых шагах назад и вперед. Горизонтальные восьмерки над головой выполняются рукой, обращенной ладонью вверх.		ПР	РО	ОС	С*		
5.6	Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Правая рука по дуге влево-вниз (ладонью наружу). 2. На уровне груди сменить направление движения вниз по дуге вправо (ладонь		ПР	РО	ОС	С*		

		внутрь). 3. По дуге влево-вверх дорисовать левую половину нижнего круга (ладонь наружу). 4. На уровне груди рукой сменить направление движения вверх по дуге вправо, дорисовывая правую половину верхнего круга (ладонь внутрь).							
5.7	Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Выполняется аналогичным способом, но радиус движения уменьшается, так как движение выполняется только в лучезапястном суставе.		П Р	Р О	О С	С*		
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	С*	
6.2	Отбивы палочки ленты ногами	Отбив палочки коленом перед собой. Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра.				П Р	Р О	О С	С*
		Отбив палочки стопой в боковой плоскости. Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра.					П Р	Р О	О С
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 С
		Перекат палочки ленты по рукам сверху вниз за спиной						П Р	Р О С

8.2	Перекаты палочки ленты по ногам	Перекат палочки по ноге от стопы до начала бедра. Чтобы палочка катилась нужно положить ее на ногу ближе к ее концу. Перекат должен быть от стопы до начала бедра.						П Р	Р О С
9 Броски ленты									
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	О С
		Бросок ленты из-за головы. Правая рука с лентой вверх-назад, конец палки вперед. Бросить ленту вперед-кверху из-за головы, бег вперед, поймать палку, стойка на носках, горизонтальная змейка сверху вниз. Аналогичное упражнение, но поймать ленту в прыжке шагом или касаясь.					П Р	Р О	О С
		Бросок ленты из-за головы в прыжке шагом. Правая рука с лентой вверх. Боковой круг вперед с прыжком шагом на левую, на втором прыжке шагом бросок ленты из-за головы вперед-кверху.					П Р	Р О	О С
		Бросок ленты в сторону. И. п. - правая рука с лентой в сторону. Бросая ленту влево-кверху, бег влево, поймать ленту левой рукой, вертикальная змейка перед телом на выпаде влево. Аналогичное упражнение, но поймать ленту на прыжке шагом в сторону, вертикальная спираль перед телом.					П Р	Р О	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	О С
		Бросок ленты под плечо. - под противоположное плечо; - под одноименное плечо. Бросок выполнять прямой рукой, проследить, чтобы локоть не сгибался. Руки отвести максимально назад.					П Р	Р О	О С
		Бросок «эшапе» лентой.					П	Р	О

		-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.					Р	О	С
		Бросок ленты после вертушки. Необходимо сделать вертушку палочкой вокруг кисти в боковой плоскости и, поймав за начало ленты, бросить ее вверх.						П Р	Р О
		Бросок ленты с большого бокового круга. Бросок выполняется рукой с большого круга в положении руки вперед-вверх.						П Р	Р О С
		Возвратный бросок лентой – «бумеранг». Бросок ленты вперед-вверх. Как только палочка касается пола, нужно сразу сделать резкий отмах конца ленты назад, чтобы палочка полетела обратно в руку.						П Р	Р О С
9.2	Бросок ленты ногами	Бросок ленты стопой разгибанием ноги вперед. Для осуществления броска необходимо положить ленту карабинчиком на стопу. Бросок выполнить резким разгибанием ноги.						П Р	Р О С
		Бросок ленты ногой махом стопы назад. Бросок ленты осуществляется за счет резкого маха ногой назад. Ленту держать правой (левой рукой) за конец палочки, а другой рукой взять за начало ленты, зацепить ее стопой сзади и выполнить резкий бросок ленты ногой.						П Р	Р О С
10 Ловля ленты									
10.1	Ловля ленты руками	Ловля ленты после броска за спиной. Необходимо как можно больше завести руку за спину. При ловле подойти под ленту, чтобы она упала точно в руку.					П Р	Р О	О С
		Ловля ленты после броска под ногой. Нужно как можно больше высунуть руку из-под ноги и подойти под ленту.						П Р	Р О С
10.2	Ловля ленты ногами	Ловля ленты после броска ногой.						П	Р

		Как только палочка касается пола необходимо прижать ее стопой.						Р	О С
		Ловля ленты ногами сидя на полу. Необходимо зажать палочку любой частью ног.						П Р	Р О С
		Ловля ленты с отбивом ногой. Отбив палочки сразу после броска стопой.						П Р	Р О С
СКАКАЛКА									
1 Махи и круги скакалкой									
1.1	Махи и покачивания скакалкой	И.п. – скакалка сложенная в четверо вперед. 1. – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево. 2. – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону. 3. – мах скакалкой влево. 4. – мах скакалкой вправо. Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая и.п. 5-8. – то же в другую сторону.	П Р	Р О С					
		И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-4. – четыре качания скакалки влево и вправо в лицевой плоскости. 5-7. – согнув локоть предплечьем вперед, небольшим вращением руки влево намотать скакалку на предплечье. 8. – держать. 9-12. – слегка вращая предплечьем вправо, размотать скакалку с руки. 13. – мах скакалкой влево. 14. – мах вправо. 15-16. – махом влево передать скакалку в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – руки вперед, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону.	П Р	Р О С					

		То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону.	П Р	Р О С					
		И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа, перекат на пятки. Перекат в ст. на носках, «кач» скакалки вперед.	П Р	Р О С					
1.2	Круги скакалкой	Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной двумя руками.	П Р	Р О С					
		Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости.	П Р	Р О С					
		Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках.	П Р	Р О С					
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках.	П Р	Р О С					
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.	П Р	Р О С					
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360°.	П Р	Р О С					
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.	П Р	Р О					

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

		движения, большой круг слева, движением назад.		С					
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, закрутить скакалку на левое плечо, движением назад, раскрутить скакалку.	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой круг скакалки снизу-влево, средний круг снизу-влево, малый круг снизу-влево		П Р	Р О С				
2 Перевод скакалки («парус»)									
2.1	Перевод скакалки назад.	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках в лицевой плоскости. 1-4. – Круг правой рукой по дуге вперед-влево, продолжая его за спиной вправо, провести скакалку назад за спину. Закончить движение руки в стороны, локти согнуть, ноги выпрямить.	П Р	Р О С					
2.2	Перевод скакалки вперед	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках, скакалка сзади. 1-4. – полуприсед, круг левой рукой за спиной вправо и, продолжая его перед лицом влево, закончить движение, руки в стороны, локти слегка согнуть, ноги выпрямить, скакалка впереди. Следуя за движением скакалки, слегка прогнуться, затем наклониться вперед и выпрямиться.	П Р	Р О С					
		Выполнить 2.1 и 2.2 – слитно.	П Р	О С	С				
		И.п. – ст. левой, правая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках справа. Поворот скрестно влево, «парус» влево. Перевод скакалки влево.	П Р	О С	С				
3 Закручивание и раскручивание									
3.1	Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку180°, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в	П	Р					

		правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо.	Р	О С					
		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. На кувырке вперед раскрутить скакалку движением наружу-вправо.		П Р	Р О С	С*			
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На перевороте боком раскрутить скакалку движением наружу-вправо.			П Р	Р О С	С*		
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое с «узлом» вперед. Натянуть скакалку, резким движением отпуская скакалку, поднять правую вперед, закрутить скакалку вокруг ноги.	П Р	Р О С					
3.2	Закручивание и раскручивание развернутой скакалки	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, затем также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в двух руках слева. Правая рука вверх, левая вправо около талии. Выполняя круговые движения в лучезапястном суставе правой руки наружу (вправо), накрутить скакалку на туловище. Раскрутить движениями в лучезапястном суставе правой руки влево в и.п.	П Р	Р О С					
		Накрутка скакалки на пояс с отпусканием одного конца. Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках вправо, закручивание на один оборот, нижняя рука отпускает	П Р	Р О С	С				

		конец скакалки и сразу подхватывает ее.							
4 Восьмерка скакалкой									
4.1	Восьмерка скакалкой в боковой плоскости	Выполнить вращение вперед/ назад в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести ее по диагонали вниз, и снизу вверх.	П Р	Р О С					
4.2	Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Большой круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.	П	П Р О					
		Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.	П Р	О С					
		Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверху. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, малый круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу (выполнить лицевой круг вперед и за телом).			П Р	О С	О С	С*	С*
		Вертикальная восьмерка скакалкой в лицевой плоскости. И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Выполнить вращение внутрь перед рукой, при достижении рукой верхней точки, пронести ее за руку назад- вниз, и снизу вверх.			П Р	О С	О С	С	С*
4.3	Восьмерка в горизонтальной плоскости	Восьмерка в горизонтальной плоскости И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево-наружу, Наклоняясь, переведя руку вперед, горизонтальный круг внутрь-вправо.				П Р	О С	О С	С
		Горизонтальная восьмерка над головой, за спиной. И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой над головой в горизонтальной скорости влево. Перевод руки вперед-заспину, вертикальный круг за спинной наружу вправо.				П Р	О С	О 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.		ПР	ОС	ОС	С*	С*	С*
		«Обратная» мельница в боковой плоскости, руки вперед Малый круг правой кистью к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда правя уже начинает малый круг слева от левой руки, затем правая кисть выводится из-под левой, малый круг правой кистью справа от правой руки.			ПР	ОС	ОС	С*	С*
		«Мельница» в боковой плоскости одной рукой Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги кистью одной руки в виде восьмерки, выполняя вращательные движения кистью справа-налево и обратно.				ПР	ОС	ОС	С*
		«Мельница» в боковой плоскости с передачей скакалки за спиной. И.п. - ст., хват развернутой скакалки за середину. Выполнить «двухтактную» вертикальную мельницу в боковой плоскости движением вперед. Во время выполнения малого круга кистью правой руки справа, отпустить скакалку левой рукой. Поворачиваясь влево, подхватить развернутую скакалку за середину левой рукой, отпуская правую руку Доворачиваяь, не останавливая вращение скакалки, подхватить середину правой рукой, продолжить					ПР	ОС	ОС
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.				ПР	ОС	ОС	С*
		Вертикальная мельница в лицевой плоскости над головой с обкруткой скакалки вокруг кисти руки. И.п. – ст., скакалка справа, хват за середину на расстоянии					ПР	ОС	ОС

		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.							
5.3	Круговая «мельница»	Круговая мельница скакалкой. Обратная мельница с подниманием рук вверх, переход в мельницу над головой, опускание рук через мельницу вперед.					П Р	О С	О С
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 скалку.	П Р	О С					
		И.п. – ст., скакалку вперед, в двух руках. 1-2. – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4. – левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа.	П Р	О С					
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, один конец скакалки в правой руке внизу, левая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) вправо. Скрестный поворот, подкручивав я 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. Скрестныый 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			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке вперед. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Сгибая руку, локтем в сторону, намотать скакалку на предплечье на один оборот. Перехватить за конец, протащить узлы, через образовавшуюся петлю, снять скакалку с руки.			П Р	О С			
		И.п. – ст., один конец скакалки в правой руке в сторону, другой на шее справа. Взять узел на шее левой рукой. Круговым движением правой рукой влево-назад выести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петлей. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его из нутрии, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.			П Р	О С			
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках впереди. Выполнить «эшапе» за спину, ловля на шее. Взять узел на шее левой			П Р	О С	С	С*	С*

		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.							
		И.п. – ст. на правой, левая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках. Скрещивая руки, одеть петлю на тулувище, движением назад, во время скрестного поворота протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть.				П Р	О С	С	С*
		И.п. – ст., скакалка справа. Горизонтальный круг справа налево над головой, руки вверх. Сгибая левую руку, накрутить скакалку на один оборот на правую руку движением скакалки назад. Левый конец скакалки завести скрестно снзу под ближнюю часть скакалки. Отпуская левый конец скакалки, продеть левую руку внутрь петли, взять конец скакалки. Протащить узлы скакалки движением наружу в образовавшиеся петли.			П Р	О С	С	С*	С*
		И.п. – ст., скакалка скрестно , сложенная в трое на лучезапястных суставах вперед. Перевести скакалку за спину вниз. Продеть правый узел в петлю движением вверх, передать левый узел в правую руку. Затянуть узел.			П Р	О С	С	С*	С*
		И.п. – ст., один узел в правой руке, левой рукой хват скакалки за середину. Горизонтальный круг над головой влево левой рукой. Проводя руку вперед, продолжая круг, хват скакалки указательным и большим пальцами правой руки, зажать мизинцем, безымянным и средним пальцами правой руки на расстоянии от левого узла примерно на 20 см. Продолжить вращение скакалки внутрь в петлю, поймать узел указательным и большим пальцами правой руки.				П Р	О С	С	
		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				П Р	О С	С	

		левое предплечье, взять нижний конец скакалки, протащить узлы в образовавшиеся петли, затянуть.							
7 Передача скакалки из руки в руку									
		И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдове 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 вдове 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 вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалки влево к левому плечу за шею. Левой рукой взять скакалку справа. Наклонить голову вправо, разгибая левую руку вверх слева, пол круга скакалки вперед в и.п.			П Р	Р О С	С	С*	
8 Вращение скакалки рукой									
8.1	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Вращение скакалки вокруг горизонтальной плоскости к себе/ от себя.	П Р	О С					

		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости.	ПР	РОС					
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Перевести руки вверх, ладонь левой руки наружу. Вращение в горизонтальной плоскости вправо с передачей скакалки из правой руки в левую руку.			ПР	ОС	С	С	С
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Наклон вперед согнувшись, вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Выкрутом наружу левая рука вверх, горизонтальный круг вправо с передачей узлов в правую руку.				ПР	ОС	С	С
		Вращение скакалки за середину. И.п. – ст. на носках, один конец скакалки в левой руке внизу, правая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) по часовой и против часовой стрелки.		ПР	ОС	ОС	С	С	С
		Горизонтальная восьмерка. И.п. – ст. на носках, один конец скакалки в левой руке в сторону, правая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь). Горизонтальный круг над головой влево, переводя руку вперед, наклон прогнувшись вперед, горизонтальный круг перед собой			ПР	ОС	ОС	С	С
		Вращение и обкрутка вокруг ноги. И.п. – ст., один узел в левой руке внизу, правой рукой хват за середину скакалки в сторону. Переводя правую руку вверх, горизонтальный круг над головой влево. Шаг правой вперед, согнув левую назад, наклон к левой, продолжать вращение скакалки, обкрутить конец скакалки вокруг правой, с левой стороны на расстоянии примерно 20 см, зажать скакалку мизинцем, безымянным и средним пальцами правой, поймать узел скакалки большим и указательным пальцами правой руки, Проводя левую вперед, скакалку назад (концы скакалки в				ПР	ОС	ОС	С

		двух руках), приставляя ногу, перевод скакалки через верх вперед.							
		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. Вверху, обкрутить скакалку вокруг кисти левой руки, продолжить вращение. Зажать кисть левой руки за середину скакалки. За спиной привести в и.п.			ПР	ОС	ОС	С	С
8.2	Вращение скакалки в боковой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед.	ПР	РО	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад.	ПР	РО	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 боковой плоскости. С поворотом направо на 180°, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). Четыре вращения скалки назад.	ПР	РО	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.				ПР	ОС	ОС	С
8.3	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, вперед, концы скакалки в правой руке. Отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости.	ПР	РОС					
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости.	ПР	РО	С				

		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевой плоскости.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в вертикальной плоскости за рукой.		П Р	Р О	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вверху. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевой плоскости.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вверху. Вращение скакалки по часовой и против часовой стрелки в лицевой плоскости за спиной.		П Р	Р О	С			
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Наклон вперед согнувшись, вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо и влево правой рукой.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Перевод левой руки вверх, вертикальный круг за спиной вправо.					П Р	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг снизу-влево, Положить середину скакалки снаружи на ладонь левой руки. Выполнить четыре вращения, зажать за середину скакалки. И.п.				П Р	О С	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалкой правой кистью снизу влево, положить середину скакалки на левую ладонь, выполнить четыре обкрутки скакалки вокруг кисти (вращение) вправо. Не прерывая вращения, передать скакалку на правую ладонь,					П Р	О С	О С

		продолжить вращение на правой ладони.							
8.4	Вращение скакалки ногой	И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой, отпустить узлы скакалки. На подскоках на правой, вращение скакалки вперед.		П Р	Р О С				
		И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое в левой руке в сторону. Поднимая правую вперед, мах скакалки вправо. Сгибая правую вперед, зажать концы скакалки под ногой. На перевороте боком, вращение скакалки вперед.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст., скакалка на полу в лицевой плоскости, сложенная вчетверо, стопа между скакалкой у изгиба. Отводя правую в стону, обкрутить скакалку вокруг стопы влево. Поймать узлы скакалки левой рукой.			П Р	О С	О С	С	С
		Вращение скакалки стопой в боковой плоскости. И.п. – скакалка на полу сбоку. Ст., на скакалке по середине, ближние концы лежат скрестно вправо на скакалку сложенной вдвое. Шагом левой вперед, правая вперед. Завращать скалку на сокращенной стопе. Поймать концы скакалки правой рукой. И.п.				П Р	О С	О С	С
		Вращение скакалки стопой в боковой плоскости с поворотом. И..п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в левой руке. Круг в лицевой плоскости влево сверху. Поворачиваясь вправо, сгибая левую назад, внизу положить скакалку на голеностоп левой ноги, обкруть скакалку вокруг стопы. Поймать узлы скакалки правой рукой.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок на середине				П	О	О	С

		скакалки; скакалка, сложенная вдвое с «узлом», концы скакалки правой руке. Отпуская концы скакалки, махом правой назад, вращение скалки на стопе вперед.				Р	С	С	
8.5	Вращение развернутой скакалки	И.п. – ст., правая вперед скрестно, концы скакалки в двух руках, скакалка между ног. С поворотом на 360° (скрестно, шене) отпуская концы скакалки, вращение скакалки без помощи рук. Складывание скакалки: поднимая правую, продолжая поворот, взять за середину скакалку левой рукой, концы скакалки подхватить правой руко.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., развернутая скакалка в правой руке (один конец скакалки на полу, дугой в правой руке). Вращение по часовой (против часовой) стрелки в горизонтальной плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровни талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровни 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, подкручиывя, поймать узелок правой рукой.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровни 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, подкручивя, поймать узелок правой рукой.		П Р	Р О С				

9 «Обкрутка» скакалки									
9.1	Обкрутка вокруг кисти	Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Обкрутка на кисти происходит в лицевой плоскости по или против часовой стрелке. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.	П Р	Р О С	С*				
9.2	Обкрутка вокруг ног	Обкрутка вокруг ноги движением вперед Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг ноги.	П Р	Р О С	С*				
		Обкрутка вокруг ног движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за колени, выполнить двойную обкрутку вокруг ног (вращение выполнять коленями вправо, в полуприседе). Подхватить конец скакалки правой рукой слева у колен. Горизонтальный круг скакалки за спиной, передача скакалки в левую руку, продолжая вращение, поймать узлы правой рукой впереди.		П Р	Р О С	С*	С*	С*	С*
		Обкрутка вокруг ноги движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку вниз, сгиба левую назад, обкрутка скакалки движением назад вокруг правой ноги. Подхватить узлы слева у колена правой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	С*
9.3	Обкрутка вокруг туловища	Обкрутка вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узы в правой руке в сторону. Сделать замах скакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг туловища.	П Р	Р О С	С*				
		Обкрутка вокруг туловища назад И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над		П Р	Р О С	С*	С*	С*	С*

		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), выпонить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.							
9.4	Обкрутка вокруг шеи	Обкрутка вокруг шеи. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за шеей. Толчок узелков в сторону вращения скакалки движением вперед. Выполнить обкрутку вокруг шеи в и.п.	П Р	Р О С	С*				
		Обкрутка вокруг шеи И.п. - стойка, скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг шеи.		П Р	Р О С	С*			
		Обкрутка вокруг шеи И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо, толчком конца скакалки назад. Перевод правой руки скрестно к левому 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 узелки левой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	С*
		«Выкручивание» скакалки на шее Вдвое сложенная скакалка в двух руках за головой, один локоть просовывается в «дырку» между рукой и скакалкой и выполняется выкручивание. Выполняется сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.	П Р	Р О С	С*				
9.5	Обкрутка вокруг плеча	Обкрутка скакалки вокруг плеча И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Круг скакалкой слева в боковой плоскости вперед, левая рука в сторону. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.		П Р	Р О С	С			

		Обкрутка скакалки вокруг плеча И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибая руку, локтем в сторону, обкрутка скакалки вокруг плеча. Ловля узлов левой рукой за спиной снизу.			П Р	Р О С	С	С*	С*
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево, сгибая руку, локтем в сторону, обкрутка скакалки вокруг плеча. Ловля узлов скакалки одноименной рукой ладонью наружу. Скакалка за спиной, сложенная вдвое.				П Р	Р О С	С	С*
		Обкрутка скакалки вокруг предплечья верху. И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Горизонтальный круг над головой влево, руки перевести вверх. На втором круге отпустить узел правой руки около запястья, быстро перехватить узел той же рукой.				П Р	Р О С	С*	С*
		Обкрутка скакалки вокруг плеча верху. И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Горизонтальный «парус» над головой влево, руки перевести вверх. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.				П Р	Р О	С*	С*
9.6	Обкрутка раскрытой скакалки	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг талии. И.п. – ст., одни узел в левой руке, правой рукой хват за середину, слева. Вращение скакалки горизонтально вправо над головой. Сгибая правую руку, опуская кисть на уровне талии, завести правую руку за спину. Отпуская левый узел, взять скакалку за середину левой рукой за спиной. Правый узе подхватить правой рукой, мизинцем левой руки подкрутить скакалку, правой рукой поймать свободный узел, руки вперед.		П Р	О С	О С	С	С	С
		Обкрутка скакалки вокруг туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Выполнить горизонтальную мельницу над головой вправо. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку. Продолжить			П Р	О С	О С	С	С

		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.				П Р	О С	О С	С
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг ноги. И.п. – ст., правым боком, раскрытая скакалка сзади за спиной. Поворот влево на 360°, оставить середину скакалки в левой руке. Наклоняясь к правой ноге, перевести левую руку к правому бедру, выполнить обкрутку вокруг правого бедра движением вправо, сгибая левую назад. Взять правой рукой узел скакалки, левой рукой за середину.				П Р	О С	О С	С
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и. И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, левой рукой хват за середину.					П Р	О С	О С
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч. И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, левой рукой хват за середину. Продолжить вращение конца скакалки на кувырке вперед.					П Р	О С	О С

		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и туловища И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, горизонтальный круг над головой вправо, собрать скакалку.					ПР	ОС	ОС
		Обкрутка раскрытой скакалки вокруг плеч и туловища на перевороте назад И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, поднимая правую вверх, взять узел правой рукой под ногой, выполнить переворот назад, горизонтальный круг над полом вправо, собрать скакалку спиралевидными движениями вверх.						ПР	ОС
10 «Эшапе»									
		«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.	ПР	РОС					
		«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.		ПР	РО	С			
		«Эшапе» в боковой плоскости И.п. – ст.. скакалка сложенная вдвое, узлы в правой руке назад, левая рука вперед. Отпуская конец скакалки из левой руки, вращение в боковой плоскости назад. Когда конец скакалки внизу, начать отпускать один узел. Останавливая руку вперед, поймать выпущенный узел скакалки		ПР	РО	С			

		одноименной рукой.							
		Одинароное «Эшапе» И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз.			П Р	Р О	С	С	С*
		Двойное «Эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку два раза.				П Р	Р О	С	С
		«Эшапе» по плечом в вертикальной плоскости И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Круг скакалки справа движением вперед, в верхней точки середины скакалки отпустить левый узел. Поймать.		П Р	Р О	С	С*	С*	С*
		«Эшапе» за спину сбоку в вертикальной плоскости Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках, сделать замах правой/левой рукой, назад вправо/влево, левую\правую руку оставить вверху, отпустить нижний узел, поймать скакалку		П Р	Р О	С	С*	С*	
		Горизонтальное «эшапе» за спину. И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках вертикально. Замах скакалки влево, правая рука вверх, левая (прямая) рука за спину. Отпуская узел скакалки за спиной, продолжая вращение скакалки вперед горизонтально, подкручивая узел правой рукой, поймать узел левой рукой.		П Р	Р О	С	С*	С*	
		«Эшапе» под ногой. И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед, Мах движением назад, сгибая правую вперед, отпустить левый узел под ногой, правую руку провести назад- вверх. Поймать узел.		П Р	Р О	С	С*	С*	
		«Эшапе» под ногой, двойная спираль , И.п. – стойка, скакалка в двух руках впгойеред. «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.				ПР	РО	С	С*
		«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.					ПР	РО	С
11 Спирали скакалкой									
		И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперед, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль.	ПР	РОС					
		Спиралевидные движения скакалкой И.п. – ст,, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости.	ПР	РОС					
		Спиралевидные движения скакалкой после обокрутки 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.		ПР	РОС	С*	С*	С*	С*

		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья влево. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках слева. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением снизу-налево. Отпуская левый узел, выполнить двойную» вертикальную спираль влево, поймать узел левой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	С*
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья вправо И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпуская левый узел, выполнить двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	С*
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг запястья И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. С замаха, горизонтальный круг вправо, скрещивая руки - левая сверху. Отпуская узел из правой руки под левую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.				П Р	Р О С	С*	С*
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья движением вправо. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпуская левый узел, выполнить двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой. Сразу выпустить правый узел скакалки под левую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.					П Р	Р О С	С*
		Спиралевидные движения скакалкой сбоку И.п. - стойка, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости.	П Р	Р О С					
		Спиралевидные движения скакалкой за спиной И.п. - стойка, скакалка в правой/левой за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой за спиной.		П Р	Р О С	С			

		Спиралевидные движения скакалкой над полом И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу и поймать узел.	ПР	РОС					
		Спиралевидные движения скакалкой над полом на перевороте боком И.п. - стойка, скакалка в двух руках влево. Сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс , отпустить нижний узел, Выполнить несколько спиралевидных движений скакалкой над полом на перевороте боком на левой руке. Поймать узел.			ПР	ОС	ОС	С	С*
		Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки вокруг пояса («винт»). И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.		ПР	ОС	ОС	С	С*	С*
		Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки за спиной («винт»). И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо, сделать замах влево, завести левую руку за спину, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.				ПР	ОС	ОС	С
		«Винт» на перевороте боком И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс. Выпад вправо отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу, переворот боком на левую руку, двойная спираль в			ПР	ОС	ОС	С	С*

		горизонтальной плоскости над головой. Ловля.							
		«Винт» способом - обкрутки вокруг пояса, ловля узла скакалки одноименной рукой. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить два «винта». На втором «винте», во время второго вращения хватом сверху поймать узел одноименной рукой.					П Р	О С	О С
		«Винт» способом - обкрутки вокруг пояса с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить «винт» скакалкой. Во время второго вращения вверху с поворотом влево, передать скакалку не прерывая вращения в левую руку. Доворачиваясь, левую руку опустить вниз, выолнить спираль вращением кисти левой руки внутрь-влево, поймать узел правой рукой.						П Р	О С
		Горизонтальная спираль. И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Обкрутка скакалки вокруг талии, права рука вверх, левая рука вправо-на талию. Отпустить левый узел за спиной. Продолжить вращение кистью правой руки вправо, выполнить круг кистью внутрь, поймать узел левой рукой.			П Р	О С	О С	С	С*
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» вокруг предплечья вправо. Отпустить нижний узел, сделать два круговых движения кистью в лицевой плоскости, разворачивая кисть пальцами назад, сделать два круговых вертикальных движения кистью за спиной, затем одно круговое движение в лицевой плоскости и поймать узел.				П Р	О С	О С	С
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверху. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева напррво. Оставить правую руку вверху, отпустить конец скакалки из левой руки. Выполнить				П Р	О С	О С	С

		спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Поймать узел левой рукой.							
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверху. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева напррво. 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 голенью и бедром на ногу.					ПР	ОС	ОС
		Вертикальны спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости с передачей за спиной. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. С замаха выполнить обкрутку вокруг предплечья влево. Вертикальны спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости. С поворотом на лево, продолжить спираль за спиной с передачей скакалки в левую руку не прерывая вращения. Продолжить поворот влево, спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости левой рукой. Подхватить узелок.					ПР	ОС	ОС
		«Одинарная» боковая спираль (слева), «двойная» спираль в боковой плоскости (справа). И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад. Оставляя руку вверху, непрерывная вращение кистью, выполнить «двойную» спираль справа, поймать узел левой рукой	.			ПР	ОС	ОС	С
		«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно. И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел					ПР	ОС	ОС

		начиная делать скрестный поворот вправо. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад спиной к основному движению. Доворачиваясь еще на 180°, непрерывая движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой.							
		«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно, ловля - вход на «козлике» И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел начиная делать скрестный поворот вправо. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад спиной к основному движению. Доворачиваясь еще на 180°, непрерывная движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой. Не останавливая движение скакалки, продолжить круг назад, вход в скакалку – «козлик».					ПР	ОС	ОС
		«Двойная» вертикальная спираль в лицевой плоскости и за спиной. И.п. – ст., скакалка в двух руках слева. Круг скакалкой в лицевой плоскости влево движением вверх. Завести левую руку за спину, отпустить нижний узел - «эшапе» за спиной. Не прерывая вращения скакалки кистью правой руки, выполнить «одинарную» вертикальную спираль в лицевой плоскости снизу-влево, разворачивая кисть пальцами назад – «двойная» спираль за спиной движением снизу-влево. Разворачивая кисть, переводом скакалки в лицевую плоскость – «двойная» вертикальная спираль снизу-вправо. Ловля узла левой рукой. Сразу выполнить обкрутку вокруг предплечья правой руки движением сверху-вправо. Повторить «одинарную» спираль в лицевой плоскости - «двойную» спираль за спиной - «двойную» спираль в лицевой плоскости движением кисти в обратном направлении.						ПР	ОС
		Вертикальная двойная спираль вокруг предплечья					П	О	О

		И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках слева. Движением направо сверху, обкрутка скакалки вокруг правого предплечья, отпуская узел левой руки, выполнить «двойную «спираль», ловля узла левой рукой. Не прерывая двжения скакалки, вертикальная восьмерка справа, слева, справа. Обкрутка скакалки вокруг левого предплечья, двойная спираль, ловля.					Р	С	С
12 Броски скакалки									
12.1	Броски руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка в дух руках вперед. Кач справ, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на козлике.	П Р	Р О С					
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на козлике.	П Р	Р О С					
		И.п.– ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля.	П Р	Р О С					
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх.	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. На подскоке бросок прямой рукой скакалки под плечо. Ловля.			П Р	Р О С	С	С*	С*
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за спиной, концы скакалки в правой руке. Бросок на подскоке из – за спины вверх. Ловля.				П Р	Р О С	С	С*
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Поднимая правую, вверх, бросок вверх скакалки, ловля.				П Р	Р О С	С	С*
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Выполнить Нырок-кувырок, под ногой бросить скакалку. Ловля.					П Р	Р О С	С
		Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок. Ловля.							
		Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок – ловля на перевороте боком.							
		Бросок с «винта» скакалки способом - обкрутки вокруг пояса с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить «винт» скакалкой. Во время второго вращения вверху бросить скакалку вверх. Ловля правой рукой за узел скакалки, левой за середину. Круг над головой в горизонтальной плоскости вправо, ловля узла правой рукой.					.	П Р	О С

		И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг за спиной вправо-вверх. Бросок из-за головы. Ловля					П Р	О С	О С
		И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг за рукой вправо-вверх. Бросок из-за руки. Ловля							
		И.п.- ст., скакалка, сложенная вдвое, узлы в правой руке. Горизонтальный круг в лицевой плоскости снизу направо, бросок. Ловля.				П Р	О С	О С	С
		Бросок раскрытой скакалки в боковой плоскости. Ловля сложенной вдвое скакалки во вращение в боковой плоскости.					П Р	О С	О С
		Бросок раскрытой скакалки в боковой плоскости. Ловля сложенной вдвое скакалки во вращение в боковой плоскости в наклонах назад, на вращательных преакробатических элементах движением назад.						П Р	О С
		И.п. – ст., один конец скакалки в левой руке, вторая рука хватом за середину. Толчком левого узла, вращение скакалки вокруг кисти вверху, с подседания бросок скакалки вверх в горизонтальной плоскости. Ловля.						П Р	О С
		И.п. – ст., скакалка хватом за середину вперед. Выполнить вертикальную боковую восьмерку одной рукой. Справа сделать обкрутку вокруг кисти бросок в вертикальной плоскости, ловля.						П Р	О С
12.2	Броски ногами	И.п. – скакалка сложенная вдвое на правой на носке вперед. Приседая на левой, мах правой, бросок.	П Р	Р О С					
		Вчетверо сложенная скакалка лежит на правой (правая вперед на носок), шагом левой, махом правой вперед – бросок, ловля.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст.. скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке, стопа между скакалкой на полу. Бросок скакалки махом ногой назад, ловля за один конец, отбив ловля во входе на козлике		П Р	Р О С				

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

		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок в лицевой плоскости. Ловля во вращение вправо или влево одноименной рукой.		П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец.		П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой прижать к полу стопой.			П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой рукой ловля за середину скакалки.		П Р	Р О 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	С				
5 Прыжки со скакалкой									
5.1	Прыжки с вращением скакалки вперед	Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку.	П Р	Р О С					
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок.	П Р	Р О С					
		И.п. – концы скакалки в обеих руках справа. 1-4. – раскачивать скакалку назад-вперед сбоку. 5-8. – шагом правой вправо с последующим приставлением левой перевести скакалку влево, качнув ее назад, продолжить раскачивания слева в боковой плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. - то же. 1-4. – четыре покачивания скакалки назад-вперед справа. 5-6. – переведя руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8. – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через	П Р	Р О С					

		нее в полуприсед.							
		И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. Вращение скакалки вперед с одновременным выполнением различных прыжков: ног в ст. ноги врозь-в ст., вперед-назад, в ст., скрестно – в ст.	П Р	Р О С					
		И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П Р	Р О С					
		И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку.	П Р	Р О С					
		Прыжки с вращением в боковом направлении. При вращении вправо правая рука за туловищем, а левая рука перед собой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Подскоки с ноги на ногу с междускоком.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Последовательные подскоки по 4 на каждой ноге.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым	П Р	Р О					

		боком.		С					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги вперед. Вращение выполнять под каждую ногу.		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги назад.. Вращение выполнять под каждую ногу.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки через скакалку. Вращение выполнять в плечевом поясе, по большой амплитуде.			П Р	Р О	С		
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг через скакалку, правой, сгибая ногу вперед, Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки согнув левую вперед.			П Р	Р О С			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжок через скакалку, правой, сгибая ногу вперед, Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки согнув левую вперед.				П Р	Р О	С	С*
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжок через скакалку, правой, сгибая ногу вперед с поворотом на 180°. Проводя скакалку правой ркуой сзади-влево, выход из скакалки прыжком согнув левую вперед с поворотом на 180°.				П Р	Р О	С	С*
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, шаг, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на шагах сгибая ноги вперед «эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).				П Р	Р О С	С	С*
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, бег, сгибая левую вперед , круг скакалкой слева (на беге, сгибая ноги вперед -					П Р	Р О С	С

		«эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).							
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. Прыжки выполняются с согнутыми и прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол, руки прямые. За один прыжок, скакалка прокручивается два раза.		ПР	РОС	С	С	С*	С*
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.	ПР	РОС					
		Бег сгибая ноги назад со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.		ПР	РОС				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.			ПР	РО	С	С*	
5.2	Прыжки с вращением скакалки назад	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках вперед. Прыжки через скакалку, вращая назад.	ПР	РОС					
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.	ПР	РОС					
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа в сторону с вращением скакалки вверх-назад.		ПР	РОС				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа вперед с вращением скакалки вверх-назад.		ПР	РОС				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг польки вперед с вращением скакалки вверх-назад.		ПР	РОС				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.				ПР	РОС	С	С*

		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	С			
		«Болгарские» прыжки. Вращая скакалку назад.		П Р	Р О	С	С	С*	
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки через скакалку в приседе. Вращая скакалку назад/вперед.		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки согнув ноги вперед через скакалку. Вращая скакалку назад/вперед.		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади. Прыжки согнув ноги вперед через скакалку. Вращая скакалку назад, с поворотом на 360°.			П Р	Р О С	С		
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Прыжки согнув ноги со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.			П Р	О С	С		
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Прыжки согнув ноги со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад, с поворотом на 360°.				П Р	О С	С	С*
АКРОБАТИКА									
1 «Мосты»									
1.1	«Мост» прогибанием из положения лежа	Туловище максимально прогнуто, голова и прямые ноги отведены назад, руки подняты вверх и за голову, тяжесть тела равномерно распределена на ногах и прямых руках.	П Р						
1.2	«Мост» наклоном назад	Выполняется на базе 1.1 При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.	П Р	Р О С					
1.3	«Мост» наклоном назад из стойки на одной, другая вперед на носок	Выполняется на базе 1.1-2. Трудность заключается в уравновешивании тела на одной ноге в течение всего перехода в «мост»	П Р	Р О С					
1.4	«Мост» поворотом из упора присев	В исходном положении руками опереться примерно на шаг	П	Р					

		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».	Р	О С					
1.5	«Мост» выкрутом из седа	Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, начать движение правой вперед, поднять таз от пола и передать тяжесть тела на согнутую левую. В это время, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, одновременно поворачивая кисти пальцами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперед и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола.	П Р	Р О С					
1.6	С «моста» выкрут в сед	В положении моста, поднимая одну ногу вперед и продолжая движение вперед-вверх, перенести тяжесть тела на ногу, но ладони остаются на полу. Быстро выкрутиться в плечевых суставах, для этого кисти, скользя по полу, повернуть наружу и одновременно начать сгибать левую ногу. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и другую ногу, после чего продолжить сгибание опорной ноги (руки прямые) и плавно опуститься в сед. То же не отрывая стопы от пола.	П Р	Р О С					
1.7	«Мост» разгибом	Из упора лежа согнувшись на полу поднять таз и прямые ноги на себя повыше, одновременно согнуть руки к локтями 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	П Р О	О С	О С	С	С	С
1.8	С «моста» опускание на спину	Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину. То же из стойки.	П Р						
1.9	С «моста» уход поворотом	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на	П	Р					

		одноименные повороту руку и ногу.		О С					
1.10	С «моста» уход переворотом назад в упор присев/ упор стоя согнувшись/ стойку	При перевороте тяжесть тела передать на руки и отвести голову назад. Выполнять махом одной или толчком двумя и одновременно с этим передать тяжесть тела на руки.	П	Р О С	О С	С			
1.11	С «моста» уход переворотом назад в стойку на предплечьях	Приближаясь к стойке на кистях, затормозить движение переворота и, сохраняя равновесие на руках, перейти в стойку на предплечьях.		П	Р О С				
1.12	С «моста» уход переворотом назад в опускание упор лежа согнувшись	Немного не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые). Одновременно с этим опустить голову на грудь и, сгибая руки, плавно опуститься на спину в упор лежа согнувшись. Завершить этот переход можно подъемом разгибом.		П	Р О С	О С	С	С	
1.13	С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах	Немного не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание рук до касания пола грудной клетки, затем плавным перекатом опуститься в упор лежа на бедрах.		П	Р О С	О С	С	С	С
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					
2.2	Стойка на предплечьях	Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата» и переворотом назад из стойки, стойки на коленях, из седа подъемом разгибом. В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.		П	Р О С	С			
2.3	Стойка на груди	Из упора лежа на бедрах (руками опереться о пол около пояса, пальцами назад) резко переместить тяжесть тела вперед, выполняется энергичный мах ногами назад-кверху и одновременно сильно прогнуться во всех звеньях позвоночника. Сделав 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	П	С*	С*	С*	С*

					Р О 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				
		3 Перекаты							
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	С*	С*	С*	С*
3.2	Перекат из стойки на груди в стойку на коленях	Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях 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	С*	С*	С*	С*
3.3	Перекат вперед в упор сидя на пятках	Из исходного положения упора лежа на бедрах сделать перекат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом с носков в упор сидя на пятках.	П Р	Р О С	О С	С*	С*	С*	С*
3.4	Перекат назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перекат в прогнутом упоре лежа на бедрах.	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
3.5	Перекат в сторону стоя на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем,	П	Р					

		затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. То же ноги врозь.	Р	О					
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	С	С	С*	С*	С*
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	С	С	С
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	С	С	С
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	С	С	С*
3.11	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения группировки и выпрямление с возвращением в и.п.контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.	Р О С	С					
3.12	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р О С						
3.13	То же, что и 3.12, до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р О С						
3.14	Из основной стойки - сед и перекат	Владение мягким приходом в сед с упреждающий опорой	Р	С					

	назад до высокого упора (стойки) на лопатках	руками	О С						
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.		П Р	Р О С	Р О С	С		
3.16	Перекат в сторону	Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.	Р О	С					
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, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.	П Р	Р О С					
4.2	Кувырок вперед с опорой одной рукой	Опорную руку ставить больше внутрь.	П Р	Р О С	С	С	С	С	С
4.3	Кувырок вперед без помощи рук	Руки в стороны. Из приседа, наклоняясь вперед, теряя равновесие, наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, затем, отталкиваясь ногами, принять положение группировки (скрестно) прийти в присед (сед согнув ноги в стороны).	П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
4.4	Кувырок вперед со стойки на предплечьях	Стоя на предплечьях, оттянуться вверх и наклонить голову на грудь; подавая плечи назад, опуститься на лопатки и выполнить кувырок в группировке.	П	П Р	Р О С	О С	С		
4.5	Кувырок вперед из стойки на коленях с опорой одной рукой	Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперед через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперед)	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
4.6	Кувырок вперед в сед	Выполняется на базе 4.1, 4.5. из разных исходных положений	П Р	Р О	С	С			
4.7	Кувырок вперед из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат	Выполняется на базе 4.1, 4.5 -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	П Р	Р О С	О С	С
4.10	Кувырок вперед из стойки на кистях (связующий и или проходящая стойка)	В стойке на кистях наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, принять положение группировки, сделать перекат вперед (в разные исходные положения).		П	П Р	Р О С	О С	С	С*
4.11	То же, что 4.8 разгибом	Выполняется на базе 4.8			П	П Р	Р О С	О С	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	П Р					
5.2	То же, что 5.1, но в упор присев	Выполняется на базе 5.1	П	П Р					
5.3	То же, что 7.5.1, но в упор стоя согнувшись	Выполняется на базе 5.1	П	П Р					
5.4	Кувырок назад из стойки на лопатках	Наклонить голову к правому/левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад.	П	П Р					
5.5	Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны	Выполняется на базе 5.4 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.	П Р	Р О С	О С	С			
5.6	Кувырок назад из продольного шпагата в это же положение	Выполняется на базе 5.5 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.	П Р	Р О					

				С					
5.7	Кувырок назад прогнувшись через плечо	Из седа, наклониться вперед и сразу же перекатом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце переката сильно наклонить голову вправо/влево, ухом коснуться плеча. Продолжая перекат назад, когда носки ног окажутся над головой, следует максимально прогнуться (движением ног вверх), поднимая левое плечо вверх (как бы нажимая им на пол). Одновременно с этим быстро перевести голову назад и из стойки на груди продолжить перекат назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекат, прийти в упор на бедрах.	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
5.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
5.9	Кувырок назад прогнувшись с поворотом	Выполняется на базе 5.7		П	П Р	О С	О С	С	С
5.10	Кувырок назад через стойку на кистях в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°	Из основной стойки (или седа) движением назад с одновременным наклоном вперед (не сгибая ног) сесть на пол, опираясь на руки. Не задерживаясь в седе, выполнить перекат назад. В конце переката поставить согнутые руки в упор около плеч пальцами вперед (в это время ноги должны быть над головой) и сразу же быстро разогнуться движением ног вверх. В этот момент усилием мышц шеи оторваться от пола и, быстро разгибая до конца руки, выйти в упор в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°.			П	П Р	О С	О С	С
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 не полностью разогнуться. Это движение позволяет высоко поднять таз и удобнее опереться руками. Затем следует вновь согнуться в тазобедренных суставах, не опуская таза, тот час же сильным быстрым движением ног вверх-вперед разогнуть		П Р О	Р О С	О С	С	С*	С*

		туловище и шею, резко разгибая руки, поставить ноги на пол (в начале пола касаются носки). Руки от пола не отрываются.							
6.2	Подъем разгибом через «мост» в стойку	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1, резким отталкиванием руками от пола и выпрямлением коленей прийти в стойку, руки вверх.		П Р О	Р О С	О С	С	С	С
6.3	Подъем дугой (разгибом): - в стойку на коленях; - в сед с поворотом на 180°; - в шпагат	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1-2. Руки от пола не отрывать.			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
6.4	Подъем разгибом: - в сед на пятках; - в сед, согнув одну ногу	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1-3. Руки от пола не отрываются, проворачиваются наружу, за счет движения наружу в плечевом поясе.			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
6.5	Подъем разгибом после кувырка вперед	Начав выполнять кувырок вперед, затылок ставить на линии кистей, когда лопатки коснутся пола, разогнуть ноги в коленях и затем, при достаточно высоком положении таза, исполнить подъем разгибом (6.1-4).				П Р О	Р О С	С	С
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 (дальней) рукой. После приземления на правую/левую оттолкнуться правой рукой от пола и встать на левую.	П Р	Р О	О С	С	С	С	С
7.3	Переворот боком с опусканием на колени	В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и поворотом спиной по направления движения опуститься в упор стоя на коленях, начинать опускание перекатом с носков, больший упор на руки.	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С	
7.4	Переворот боком с поворотом на 180° в сед в продольный шпагат,	Выполняется на базе 7.1, 3. Маховая нога, приближаясь к полу, продолжает движение еще на 180° в продольный шпагат		П Р	Р О	Р О	О С	С	С

	согнув ногу	больший упор на руки.		О	С	С			
7.5	Переворот боком из положения стоя на коленях в стойку	Переход с пола выполняется за счет активного движения маховой ноги.	ПРО	РОС	С	С	С	С	С
7.6	Переворот боком на предплечье	Выполняется на базе 2.2 и 7.1	ПРО	РОС	ОС	С	С	С	С
7.7	Переворот боком ч/з стойку на груди	Выполняется на базе 2.3 и 7.1		ПРО	РОС	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.		ПРО	РОС	ОС	ОС	С	С
7.9	Переворот боком с перекатом в упор на лежа на бедрах	Выполняется на базе 7.7.1. В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и выполнить перекат назад.		ПР	ПОС	ОС	С	С	
8 Перевороты вперед									
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.	ПР	ПОС	ОС	С	С	С	С
8.2	То же, что 8.1 толчком двумя ногами	Выполняется на базе 8.1		ПР	ПОС	ОС	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	ПР	ПОС	ОС	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		ПР	ПОС	ОС	С	С	С

		кистях подать плечи назад и опустить правую/левую ногу на пол под себя. Затем оттолкнуться руками, встать на правую/левую м ногу с прогнутым туловищем, левую/правую ногу вытянуть вперед, руки вверх и далее разгибая опорную встать на левую /правую ногу.							
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.			ПР	ПОС	ОС	С	С
8.6	То же, что 8.1-5, но с опорой одной рукой	Опорная рука ставится больше внутрь.			ПР	ПРО	ОС	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			ПР	ПРО	ОС	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.			ПР	ПРО	ОС	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 сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги на пол и выпрямиться.	ПР	ПРО	ОС	С	С	С	С*
9.2	Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат; группировку	Выполняется на базе 9.1	ПР	ПРО	ОС	С	С	С	С
9.3	То же, 9.1, но толчком одной и махом другой.	Приземление может быть различным: последовательно встать на одну и затем на другую ногу; прийти в упор присев, одна нога сзади на носке; в переднее равновесие; перекатом назад в упор лежа на бедрах.	ПРОС	ПРОС	РОС	ОС	С	С	С

9.4	Переворот назад из седа	Выполняется из исходного положения упор сидя сзади. Переворот назад обеспечивается толчком левой при маховой правой. При этом идет опора на руку, одноименную маховой ноге. Характерно опережающее движение маховой ногой с одновременным отставанием толчковой.			ПРО	РОС	ОС	ОС	С

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 специфичности. 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, постукивания, 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.

3.5 Воспитательная работа

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

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

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

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они

формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

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

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

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-

спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

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.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором

личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

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

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; открытка, игрушка-символ, бусинки, пуговки; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление огорчения тренером; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д..

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

3.6 Теоретическая подготовка

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

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учётом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений акробатического рок-н-ролла, методики обучения, правил соревнований (таблица 48).

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

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

3. Строение и функции организма человека.

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

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

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

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

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

7. Психологическая подготовка гимнасток

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

Таблица 48 -Примерный учебный план по теоретической подготовке

Содержание занятия	Расчет учебных часов по группам										
	Этап НП		Тренировочный этап					Этап СС			Этап ВСМ
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Физическая культура и спорт в России		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
История развития и современное состояние художественной гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Строение и функции организма человека	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5
Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5
Методика проведения тренировочных занятий			0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	2	2	2	2
Основы музыкальной грамоты	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций			1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований			1	1	1	1	1	1	1	1	1
Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах			0,5	1	1	1	1	1	1	1	1
Планирование и учет в тренировочном процессе			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1
Режим, питание и гигиена гимнасток	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь		0,5	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Зачеты			1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего:	**4**	**6**	**12**	**13**	**14**	**14**	**15**	**16**	**15**	**14**	**14**

8. Основы музыкальной грамоты

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

9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций

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

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

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

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

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

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

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

13. Режим, питание и гигиена гимнасток

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

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

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

3.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных

занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменок, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

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

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

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- способности воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- нравственных;

- волевых;

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

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

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ…».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать… »; «Я думаю, что лучше начинать с… ».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится…»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

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

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (таблица 49).

Таблица 49 - Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований

Перед соревнованиями за 7-10 дней
Установка гимнасток на участие в соревнованиях. • Уверенность в своих силах • Стремление до конца и уверенно бороться за победу • Оптимальный уровень эмоционального возбуждения • Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний • Способность произвольно управлять своими действиями, поведением
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
За 1 день до соревнований
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в сноподобном состоянии (и так все дни соревнований)
Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале
Придя в гимнастический зал гимнастки должны размяться и разминкой создать

психологическую готовность. Мотивация должна быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
<u>Саморегуляция.</u> Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: • Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто) • Какова мимика? • Как я дышу? • Какой к меня пульс? • Нет ли дрожи?
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя.
После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду.

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

3.8 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 постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу

педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

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

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

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

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

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также

реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

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

Таблица 50 - Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

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

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

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

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

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

Дополнительный обмен веществ определяется количеством энергии, затрачиваемый человеком на профессиональную деятельность, работу по дому и другие виды физической нагрузки. Затраты энергии тем больше, чем

интенсивнее выполняется физический труд. Большая мышечная нагрузка (спортивные упражнения) может повысить интенсивность обмена веществ в 10 и более раз по сравнению с покоем. Для определения суточной энергопотребности необходимо составлять хронометраж видов деятельности человека в течение суток.

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

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

Белки пищи используются организмом человека в основном для пластических процессов. Они являются необходимым элементов гормонов, ферментов, антител и других важных биологических соединений организма. Суточная потребность рациона человека зависит от возраста, вида профессиональной деятельности и особенностей организма. Чем моложе организм, тем выше потребность в белках, особенно полноценных (животных) белков. В правильно сбалансированном питании за счет белков должно обеспечиваться 14-16% должной общей суточной калорийности пищи. Из них 60% должно покрываться белками животного происхождения. В расчете на1кг массы тела суточная потребность составляет 1-1,5 г, а при высоких физических нагрузках до 2 г на 1кг массы тела.

Жиры представляют особую ценность в энергетическом обмене, содержатся в структурных элементах клеток и подкожно-жировой клетчатке. Жиры служат источником ряда биологически ценных продуктов (в том числе

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

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

К составным частям пищи относится также и вода. Роль воды велика, так как принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой, в которой совершаются все процессы обмена веществ. Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав

всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Принципы организации питания базируются на концепциях рационального и сбалансированного питания.

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

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

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

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

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

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

Важной группой рациона гимнасток являются крупы: гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в

качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов. В питании гимнасток нежелательны привычные гарниры: макароны, рис, картофель.

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

Особенно острым для гимнасток является вопрос включения в рацион кондитерских изделий. Однозначно исключены кондитерские изделия, сочетающие в себе жиры и углеводы: торты, пирожные, суфле. Потребность в сладком рекомендуется удовлетворять путем употребления сухофруктов (изюма, кураги, чернослива) и сладких негазированных напитков (соков, морсов, компотов). Также разрешено иногда в утренние часы употреблять небольшое количество горького шоколада.

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

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

Организация рационального питания гимнасток предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных

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

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

Одно тренировочное занятие в день

Первый завтрак – 10%

Утренняя тренировка

Второй завтрак – 25%

Обед – 35%

Полдник – 5%

Ужин – 25% от общей суточной калорийности

Два тренировочных занятия в день

Первый завтрак – 10%

Утренняя тренировка

Второй завтрак – 25%

Обед – 35%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 25% от общей суточной калорийности

Три тренировочных занятия в день

Первый завтрак – 10%

Утренняя тренировка

Второй завтрак – 25%

Дневная тренировка

Обед – 35%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 25% от общей суточной калорийности

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

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

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

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

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

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

Питание после соревнований. Наиболее благоприятным для восстановления гликогена мышц является прием углеводов в течение первого часа после окончания физической активности. Рекомендуется употребление углеводной пищи, энергоценность которой составляет примерно 200-400 ккал непосредственно после физической нагрузки. Еще 200-300 ккал в основном за счет углеводов необходимо получить в течение последующих нескольких часов.

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

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

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

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

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

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

3.9 Тренерско-инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 51).

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

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

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их

исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица 51 - Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	тренировочные группы				группы ССМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	-	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.	-	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.	-	-	+	+	+
5. Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики.	-	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике.	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 52).

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

Таблица 52 - Примерное содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	тренировочные группы				группы СС мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Понятие о десятибалльной системе оценки гимнастических упражнений.	+				
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок.	+	+			
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки			+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей				+	+
8. Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению				+	+
9. Судейство соревнований по СФП			+	+	+
10. Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)				+	+
11. Судейство на школьных соревнований в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению				+	+
12. Обучение записи упражнения с помощью символов				+	+
13. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.					+

IV МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1 Медико-биологический контроль в художественной гимнастике

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

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

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

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья 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.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

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

контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменок, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

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.

4.2 Антидопинговые мероприятия

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

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

Персонал спортивной школы несет ответственность за:

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

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга,

тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью информационно-образовательной программы должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменок, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В связи с чем, комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье 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 (Таблица 53). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

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

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

Таблица 53 - Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

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

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

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

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

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

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

V ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1 Кадровое обеспечение спортивной подготовки и критерии оценки деятельности тренерского состава и организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, в том числе следующим требованиям:

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

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

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

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

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

- тренерско-преподавательского состава;

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

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

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

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

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах и Программе грантов Олимпийского комитета России;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах России;

- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;

- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;

- создание системы аттестации тренеров, и других специалистов по художественной гимнастике.

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

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;

- посещение тренерских семинаров;

- посещение судейских семинаров;

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Всероссийской Федерации художественной гимнастики;

- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых гимнасток спортивной сборной команды России;

- консультации с более опытными специалистами.

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

4.2 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку

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

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

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

Кроме этого предполагается создание финансовых условий для осуществления спортивной подготовки:

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

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, и экипировка спортсменов должно соответствовать таблице 54 -55.

Таблица 54 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 х 13м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
5	Секундомер	штук	2

Таблица 55 - Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования портивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	–	–	6	1	10	1	10	1
Одежда											
1	кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм тренировочный "Сауна"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4	костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
5	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
6	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
8	носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
9	носки утепленные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
11	гетры	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях											
1	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2	купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Булава гимнастическая	пар	на занимающе	1	2	1	2	2	1	3	1

			гося								
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
Спортивный инвентарь и аксессуары											
1	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Полотенце	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1
4	Сумка спортивная большая 135 л	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Сумка спортивная 40 л	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Рюкзак спортивный	штук	на занимающего	1	1	1	1	1	1	1	1

			ся								
7	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Чехол для булав	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Катушка для ленты	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1мес.	5	1мес.	8	1мес.
13	Подушечки для развития равновесия	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Мяч большой (фитбол)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

5.3 Требования к информационному обеспечению спортивной подготовки

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;

- посещение тренерских семинаров;

- посещение судейских семинаров;

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;

- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;

- консультации с более опытными спортсменами;

- беседы с тренером.

ЛИТЕРАТУРА

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

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

3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М. - Л.: Искусство, 1964.

4. Базарова, Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.

5. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.

6. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.

7. Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.

8. Борисова, О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О.Борисова.// Санкт-Петербург, 2006. – 115 с.

9. Ваганова, А.Я. Основы классического танца./ А.Я.Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.

10. Венгерова, Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.

11. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис…. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.

12. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина . –М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.

13. Говорова, М.А. Специальная физическая подготовка оных спортменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А.Говорова, А.В.Плешкань. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.

14. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р.Дондуковская.// Москва, 2007. – 236 с.

15. Звягин, Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.

16. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А.Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.

17. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.

18. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

19. Качеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.

20. Королев, А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.

21. Костровицкая, В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.

22. Лисицкая, Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.

23. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.

24. Найпак, В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.

25. Овчинникова, Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.

26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

27. Приставкина, М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации./ М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.

28. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В.Самсонова, Е.Н.Комиссарова. - СПб.,2008. - 127 с.

29. Смоленский, В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

30. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

32. Тарасов, Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.

33. Терехина, Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. - 32 с.

34. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.

35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

36. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.

37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А.. Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.

38. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // Санкт-Петербург, 2015 . – 100 с.

39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.