АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

«Согласовано»
Педагогический совет № 4
от 26.05.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ № 2
Н.В.Коробкова
Пр.№ 41 от 26.05.2026 г.

Подписано цифровой подписью: Коробкова Наталья Владимировна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 4 Сентябрь 2026 г. 13:01:51

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

Авторы программы:
Коробкова Н.В.- директора,
Цубко С.Н. – зам.директора по УВР,
Аветисян О.Г. – тренер-преподаватель,
Симанова В.М. – тренер-преподаватель.

г.Н.Новгород
2026 г.

Содержание

1. Общие положения

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебный план.

2.5. Календарный учебный график

2.6. Календарный план воспитательной работы.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

3. Система контроля

4. Рабочая программа

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по олимпийскому виду спорта «художественная гимнастика» по спортивным дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от «12» декабря 2025 г. № 1142 (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2026, регистрационный № 85178 (далее – ФССП)).

Наименование спортивных дисциплин по виду спорта «художественная гимнастика» в соответствии с всероссийским реестром видов спорта:

Спортивная дисциплина	Номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение - один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б
двойки – многоборье (далее - двойки)	052	015	1	8	1	1	Б
тройки – многоборье (далее – тройки)	052	016	1	8	1	1	Б

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

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и художественной гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики:
- приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и

современных тенденциях;

- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.

-воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

-формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития обучающихся.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физическихкачеств обучающихся;

- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;

-создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных разрядов;

- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства устанавливаются с учетом требований ФССП и приведены в ***Приложении №1***.

2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

планируется с учетом объема установленного в ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» приведенного в ***Приложении №2***.

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

-Учебно-тренировочные занятия.

Проводятся в форме групповых, индивидуальных, смешанных занятий.

При проведении учебно-тренировочных занятий применяются различные виды (формы) их проведения:

- индивидуальная: обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы учебно-тренировочных занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени. К недостаткам индивидуальной формы учебно-тренировочных занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся;

- групповая: имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении учебно-тренировочных занятий, взаимопомощи при выполнении упражнений или элементов. Однако эта форма проведения учебно-тренировочных занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к обучающемуся;

- фронтальная: группа обучающихся выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач, в частности при проведении разминки. При такой организации учебно-тренировочного занятияимеются хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к обучающимся, их самостоятельность;

- свободная: может использоваться обучающимися высокого уровня спортивной подготовки, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности станционной и круговой:

- станционная: обучающиеся выполняют упражнения на специально подготовленных (оборудованных) «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства. «Станции» могут быть оснащены специальным оборудованием, приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач,

возникающих в процессе занятия. Учебно-тренировочное занятие на «станциях» позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы учебно-тренировочных занятий.

- круговая: предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на разных «станциях». Упражнения на «станциях» подбирают таким

образом, чтобы обучающийся последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения количества подходов и повторений, темпа работыи т.д.

-Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) образовательной деятельности.

Перечень учебно- тренировочных мероприятий приведен в ***Приложении №3***.

- Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования в образовательном процессе являются необходимым и важным элементом. В спортивных 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 спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Объем соревновательной деятельности с учетом требований ФССП приведен в ***Приложении №4.***

В спортивных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающихся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. 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 обучающихся в сборные команды. Контрольными могут быть как специальноорганизованные, так и официальные соревнования различного уровня.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МБОУ ДО СШ № 2 на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебный план.

Образовательный процесс ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели и приведен в ***Приложении № 5***.

2.5. Календарный учебный график

Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебный график из расчета 52 недели.

Форма обучения – очная. Во время каникул и праздничных дней обучающиеся занимаются самостоятельной подготовкой.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	52 недели
Режим занятий	По утвержденному расписанию, еженедельный график тренировочных занятий по группам (утверждается директором после согласования с тренером-преподавателем)
Продолжительность занятий	60 мин
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00 и 21:00 для лиц 16 лет и старше
Сроки продолжительность каникул	Зимние каникулы –31 декабря-8 января Летние каникулы – 20 июня-31 июля.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста и уровня подготовленности. Спорт – это поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. 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 и тренеров-преподавателей.

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 обучающихся. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися 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-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, просмотр соревнований, их обсуждение, соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ, регулярное подведение итогов спортивной деятельности, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, посещение выставок, тематические беседы, проведение Дней здоровья, выступление обучающихся на различных районных и городских мероприятиях, поздравления с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время

учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в ***Приложении № 6.***

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определенароль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России и общероссийских федераций по видам спорта. В соответствии с ними спортсмены 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 спортивного учреждения (тренеры-преподаватели СШ № 2) несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовкекоторых он участвует;

- сотрудничество при тестировании спортсменов;

- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в видах спорта, развиваемых в МБОУ ДО СШ № 2. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

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

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

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц,

проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

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

Пункт 19.4.3 раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсменаи иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в МБОУ ДО СШ № 2 разработан план антидопинговых мероприятий. 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;

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.

План антидопинговых мероприятий приведен в ***Приложении № 7.***

На официальном сайте РУСАДА http://rusada.ru/ можно посмотреть информацию о:

- Общероссийских антидопинговых правилах (утв. Министерством спорта РФ от 24.06.2021г.№ 464);
- Всемирном антидопинговом кодексе (редакция от 01.01.2021г.);
- Обзоре основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе;
- Запрещенном списке (актуальная версия) и т.д.

Для спортсменов 14 лет и старше по ссылке https://course.rusada.ru/ доступен Антидопинговый онлайн-курс. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами, тренерами-преподавателями и персоналом МБОУ ДО СШ № 2.

Самостоятельно пройти проверку медицинских препаратов спортсменам\. Тренерам-преподавателям и родителям можно на сайте по ссылке http://list.rusada.ru/.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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.

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

Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получениенеобходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения

упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на спортивных соревнованиях.

План инструкторской практики по этапам спортивной подготовки приведен в ***Приложении № 8.***

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, участия в судейских семинарах, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе спортивных соревнований организации в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Спортивная судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория

спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». Судейская категория присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

План судейской практики по этапам спортивной подготовки приведен в ***Приложении № 9.***

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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 учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий учащихся; профилактика травм и заболеваний; организация лечения учащихся 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.

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

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

Особого внимания требуют обучающиеся, 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-преподавателей, данных самоконтроля обучающихся 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-физкультурного диспансера 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 изменения 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 обучающегося, 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.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, 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 выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии спланом 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 лиц, проходящих спортивную подготовку – 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 спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю 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 тестируемых 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 тестируемые 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 функционального состояния организма в условиях учебно-тренировочного мероприятия 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 снанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять их 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 обучающихся, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Восстановительные средства

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере,

утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные

периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающими 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 сдетьми 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, фармакологическихпрепаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. ***Приложение 10.***

III.Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях учреждения;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретическойи психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретическойи психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации и выше;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система оценки результатов освоения Программы:

Промежуточная аттестация

Физическая подготовка -сдача контрольных нормативов (средний балл 3,0 и выше - сдано);

Теоретическая подготовка - вопросы по теоретической подготовке в виде беседы «вопрос-ответ» с обучающимися во время тренировочного занятия. Ответ на 1 вопрос - сдано;

Техническая подготовка – участие обучающихся в спортивных соревнованиях согласно ФССП (протоколы соревнований) и достижение соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнить, подтвердить спортивный разряд в соответствии с ЕВСК и ФССП).

Контрольные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в ***Приложениях 11-14.***

III. Рабочая программа
по виду спорта «художественная гимнастика»

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двух шереножный 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 вдвижении. 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 вразличных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, 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 лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем смаксимальной 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, встойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа 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 90º и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, 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; лёжа 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 лёжа, 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 200 м). 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.

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 (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 сбалансированноеразвитие физических качеств;

– сопряженность–применение средств, наиболее близких поструктуре

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 относятся:

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, асимметричные 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, 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 (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

- дошкольный и младший школьный возраст (6-7 лет)–пассивная гибкость;
- младший школьный возраст (8-10 лет) – координация, ловкость,быстрота;
- средний школьный (11-13) – сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;
- старший школьный возраст (13 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, отжиманиях, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метании.

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 само сопротивление.
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 подходов;

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, вращения тела, перевороты идр.;

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

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.
5. Усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобнойи неожиданной подачи.
6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

<u>Особенности развития прыгучести</u>

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость. Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значениеимеет 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 ногес 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 соскакалкой.

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 попараметрам 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;
– исполнение хореографических комбинаций характерных танцев;
– 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 проявляетсяза 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.

Средстваразвития 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 ксоревнованиям.

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: вращений тела, 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 иотдыха.

Примерный тематический план физической подготовки представлен в ***Приложении № 15.*** Учебно-тематический план ***Приложение № 16***

Объемы учебно-тренировочных нагрузок для всех групп обучения представлены в ***Приложении 17.***

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: на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на полупальцах; 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 надругую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на полупальцах (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 русскимшагом 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, бег, упражнения 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 музыкальныхтем в два раза.

Метр, размер, такт. Общие понятия; упражнения: на каждую первую долютакта – 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 иего 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 (при размере 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ногина правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (3/4 размер).

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными длительностями (целая, 1/2, 1/8, 1/16).

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на полупальцы; на нисходящую – из стойки на полупальцах, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад.

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера.

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

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 такжеспособность создавать 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 всебя обучение элементам четырех танцевальных систем:

-классической;

-народно-характерной;

-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 сгимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является важной частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо синтезировать урок хореографии с гимнастическими элементами тела.

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 plié* (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 l'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 дэвлеппэ).
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*. 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, используемых в классическом экзерсисе у опоры, представлен в ***Приложении 18***.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером-преподавателем (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. При высокой интенсивности хореография помогает эмоционально насытить гимнастическое упражнение.

В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркостии выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие, как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности.

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

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) *Exercice* (экзерсис у станка).

Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике – это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, 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 полусогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным *port de bras* (пор дэ бра). Упражнения у хореографического станка должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление–напряжение, резкие–мягкие и т.д.).

Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. *Demi u grand plié* (дэми и гран плие).
2. *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. *Rond de jambe par terre u 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 дэвлеппэ).
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 хореографического 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 ***Приложении 19*** представлено содержание технической подготовки в художественной гимнастике на разных этапах спортивной подготовки.

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 3 структурные группы тела: прыжки, равновесия, вращения. 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, фундаментальные для каждого вида структурные группы манипуляций предмета, а именно:

- в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, ловля за два конца с броска, отпускание и ловля одного конца («эшапе»);
- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, вертушки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом – активные отбивы, свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки, ловля мяча в одну руку;
- в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой – змейки, спирали, проходы в рисунок ленты, «эшапе» - вращение палочки во время полета.

Теоретическая подготовка

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

Теоретические занятия во всех учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, 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 обучающимся вопросы техники упражнений художественной гимнастики, методики обучения, правил соревнований.

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 учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения

подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая тактическая подготовка гимнасток

Сущность психологической и тактической подготовки, их значение, задачи. Характеристика видов предстартовых состояний и методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. *Средства, виды и формы спортивной тактики, особенности их применения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности*. Сущность и назначение идеомоторной и психорегулирующей тренировки. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

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

9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

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

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при 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 учебно-тренировочном процессе.

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

13. Режим, питание и гигиена гимнасток.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации по 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. Примерный план теоретической подготовки представлен в ***Приложении 20.***

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-преподаватель, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, 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 обучающегося. 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 гимнастки, 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 учебно-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, организовывать 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» решается задача «что надо иметь для достижения 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 учебно-тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы пост соревновательной психологической подготовки гимнасток.

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 гимнасток 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 пост соревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

– 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 умения регулировать психическое состояние, сосредоточиваться 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 учебно-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;
– разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
– совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
– формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
– отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
– сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
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 (***Приложение 21***).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года,на каждом занятии. Тренер-преподаватель 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 тренировочныхзаданий.

Тактическая подготовка

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

Тактика — это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, которая направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсменки (группы спортсменок, команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в художественной гимнастике.

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

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

Соревновательная борьба в спорте осуществляется с помощью широкого круга разнообразных тактических действий, которые можно разделить на три классификационные группы:

1) действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию;
2) двигательные действия;
3) действия соревновательного поведения.

Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи взаимозависимости, и поэтому их раздельное рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение.

Элементами индивидуальной тактики спортсменок в художественной гимнастике являются:

1) выбор музыки выразительно-интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.);
2) составление произвольных комбинаций с расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;
3) продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;

4) внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;

5) рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;

6) психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминки наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

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

1) подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и тактической подготовленностью, исполнительским стилем;

2) выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток;

3) сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;

4) рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психическими данными;

5) рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

6) разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;

7) внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Чаще всего используют следующие элементы командной тактики:

1) целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-ая стабильная и надежная гимнастка, 2-ая – самая слабая, последняя – самая сильная;

2) подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками. Однако в связи с тем, что большинство соревнований по художественной гимнастике лично-командные, необходимо оптимальное соотношение индивидуальной и командной тактики;

3) подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;

4) создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом;

5) «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности и пр.

Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность, можно разделить на объективные и субъективные. Среди

объективных факторов — собственно структура тактической деятельности, содержащая наиболее существенные элементы, которые могут быть определенным образом увязаны в систему. Основные элементы этой системы - тактические действия и операции. Субъективные факторы - это те индивидуальные особенности спортсмена, которые непосредственно определяют эффективность тактической деятельности, а также особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности, который больше проявляется в ее процессуальных, а не результативных характеристиках.

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

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

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

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

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания – представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – форма проявления сознания гимнастки, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

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

Уровень тактической подготовленности гимнасток зависит от овладения:

1) средствами спортивной тактики (техническими элементами и способамиих выполнения);

2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

3) формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменок и групп составляют:

• владение современными средствами, формами и видами тактики художественной гимнастики;

• соответствие тактики уровню развития художественной гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;

• соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);

• обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – технической, психологической, физической.

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

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение» «командные соревнования (многоборье - командные соревнования, групповое упражнение - многоборье)» (далее –

групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым упражнениям и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта

«художественная гимнастика» учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки.
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя, хореографа, тренера-преподавателя по акробатике, по общей физической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя, хореографа, тренера-преподавателя по акробатике к работе с обучающимися привлекаются и другие специалисты (например: концертмейстеры, звукорежиссеры).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МБОУ ДО СШ № 2 самостоятельно.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления в группы спортивной подготовки требуется:

- на учебно-тренировочном этапе: до трех лет – спортивный разряд не ниже 1-го юношеского, III спортивного; свыше трех лет – спортивные разряды: второй спортивный, первый спортивный;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (***Приложение № 22,23***);

обеспечение спортивной экипировкой (***Приложение № 24***);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации Программы, установленных ФССП.

Требования к кадровому составу Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера-преподавателя, для хореографа-репетитора 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 для тренера-преподавателя по специальности не менее одного года, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу

работы по специальности;

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

На всех этапах спортивной подготовки, лицо, осуществляющее спортивную подготовку, может совмещать должность тренера-преподавателя с должностью хореографа-репетитора с расширением, увеличением объема работ по реализации программы спортивной подготовки при условии имеющегося хореографического образования (подтверждающего документа о квалификации хореографа).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, 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 необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерско-преподавательского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения спортивных соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- 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 опытными специалистами.

6.3. Информационно-методические условия реализации

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

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- 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 и региона;
– консультации с более опытными спортсменами;
– беседы с тренером-преподавателем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71709).
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
3. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
4. 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.
5. 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.
6. Базарова Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М.-Л.: Искусство, 1964.
7. Базарова Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
8. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
9. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
10. 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.
11. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
13. 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.
14. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис…. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
15. 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.
16. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики,

2001. – 50 с.
17. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М., 2007. – 236 с.
18. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
19. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
20. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
21. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
22. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л.Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
23. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.
24. Костровицкая В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
25. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
26. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкойв гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.
27. Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.
28. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
30. 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.
31. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – СПб., 2008. – 127 с.
32. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
33. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
34. 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.
35. Тарасов Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.

36. 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.
37. 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.
38. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
39. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
40. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А.. Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.
41. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015 . – 100 с.
42. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.minsport.astrobl.ru
3. www.vfrg.ru
4. www.fig-gymnastics.com
5. www.school-grace.ru

Приложение 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастныеграницы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	10/20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5/10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5/10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничиваетс я	15	5

Приложение 2

Объем Программы

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

Приложение 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.		

Приложение 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4
Итого:	2	2	4	5	6	7

Приложение 5

Годовой учебный план

№п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**155-185**	**185-255**	**225-260**	**260-340**	**260-316**	**316**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)						
2.	Техническая подготовка, самостоятельная подготовка	**67-108**	**108-141**	**377-434**	**434-558**	**740-887**	**887**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)						
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**12-19**	**19-20**	**22-34**	**34-38**	**40-45**	**45**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)						
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248
4.	Иные виды учебной деятельности:						
	Инструкторская и судейская практика.				+	+	+
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	+	+	+	+	+	+

Приложение 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность** Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя; - проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренера-преподавателя.	В течение года
1.3.	Беседы, игры и т.д.	- беседа тренеров–преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера-преподавателя; - беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом; - профориентационная игра «День	В течение года

		самоуправления»; - сочинение-размышление на тему «Важные качества тренера-преподавателя», «Я – тренер»; - посещение обучающимися мастер-классов, - посещение обучающимися Дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	
2.	**Здоровье сбережение** Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; - беседа о здоровье «ЗдОрово быть здоровым».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастных особенностей организма; оптимальное питание с учетом вида спорта;	В течение года
2.3	Проведение родительских собраний	Здоровое питание, режим дня, восстановительные мероприятия.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание** Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, региону Российской Федерации.		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	День народного единства. Беседы на тему: - «Одина за всех и все за одного»; - «Когда мы едины – мы непобедимы»; - о великих спортсменах - участниках Великой отечественной войны. Встречи:	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- с ветеранами военных действий; - со спортсменами МСМК, ЗМС; Уроки патриотизма. Мероприятия по выбранной исторической дате России (каждый год разные исторические даты).	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления** Воспитание человека – творца, созидателя		
4.1.	Теоретическая подготовка	Теоретические занятия по: - видам искусства, входящим в вид спорта «художественная гимнастика»: музыка, театр, танец, цирковое искусство; - методике постанови гимнастических композиций; - правомерному поведению болельщиков; - расширению общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Постановка мини-композиций на заданную тренером-преподавателем тему. Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических предметов. Костюмированные, театрализованные танцевально-музыкальные конкурсы с привлечением родителей.	В течение года
5.	**Другое направление работы** Воспитание коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России.		

	Создание собственных традиций Учреждения.		
5.1.		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны. Туристические походы. Родительские собрания. Мероприятия, посвященные выпуску обучающихся из спортивной школы. Торжественное вручение наград, поощрений.	В течение года

Приложение 7

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА:https://course.rusada.ru/
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честнаяигра»	Тренеры-преподаватели	1-2 раза вгод	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлйн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза вгод	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса наТИ»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза вгод	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение 8

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этапы ССМ, ВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	-	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	-	-	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории художественной гимнастики	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	-	+	+
5. Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике	-	-	+	+

Приложение 9

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ, ВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Понятие о системе оценки гимнастических упражнений				
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своей группе				+
3. Классификация ошибок				
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)				+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей				+
6. Классификация ошибок и сбавки				+
7. Судейские бригады, группы судей				+
8. Судейство соревнований по СФП				+
9. Судейство первенства спортивной школы среди групп начальной подготовки (III-II юн. разряды)				+
10. Обучение записи упражнения с помощью символов				+
11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство городских соревнований				+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство городских соревнований				+

Приложение 10

Примерная схема применения средств восстановления в недельноммикроцикле в период напряженной тренировки

День 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

Приложение 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»- касание стоп головы в наклоне назад; «4»- 10см до касания; «3»- 15см до касания; «2»- 20см до касания; «1» - 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – равновесие «passe», руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Нормативы свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6 лет)	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	«Мост» из положения стоя (7 лет)	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
2.6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами.Выполнить на правойи левой ноге, в и.п.-	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 2 с.

	удержание ноги в сторону с помощью руки.		
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Приложение 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4»- фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3»- фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2»- недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1»- отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены

1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2»- сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
	упражнение с другой ноги.		
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» – обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2.Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный

		разряд», «третий спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Приложение 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек/юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180º, боком к опоре (правой/левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 º. «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 º.

1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 8 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5»-сохранение равновесия 5 с и более; «4»-сохранение равновесия 4 с; «3»-сохранение равновесия 3 с; «2»- сохранение равновесия 2 с; «1»- сохранение равновесия 1 с
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.	балл	«5»-амплитуда более 180º, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4»-амплитуда близко к 180º, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;
	Выполнение с обеих ног.		«3»-амплитуда175º-160º, грудной отдел отклонен от вертикали; «2»-амплитуда160º-145º, туловище наклонено в сторону; «1»-амплитуда145º.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5»–амплитуда 180º и более, туловище близко к вертикали; «4»-амплитуда близко к180º, туловище незначительно отклонено назад; «3»– амплитуда 160º-145º; «2»–амплитуда 135º, на низких полупальцах; «1»– амплитуда135º, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.

1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на руках; 2 – прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удержать шпагат; 3 – прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге.	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»–амплитуда всего движения менее 135º
1.11.	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на руках; 2 – прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удержать шпагат; 3 – прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90 град.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 90º
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5»–перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»–вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3»–перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»–завершение переката на плече противоположной руки; «1»–завершение переката на спине
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;
			«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Приложение 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачислениях перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок/женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5»– сед, ноги точно в стороны; «4»– с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»–расстояние от поперечной линии до паха 10 см;
			«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180º, боком к опоре за 5 с (правой/левой)	балл	«5»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2»- касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 º «1»- отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 º.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз

1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;
			«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5»-сохранение равновесия 8 с; «4»-сохранение равновесия 7 с; «3»-сохранение равновесия 6 с; «2»- сохранение равновесия 5 с; «1»- сохранение равновесия 4с
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» - амплитуда более 180º, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180º, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда175º-160º, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда160º-145º, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда145º, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с	балл	«5»–амплитуда 180º и более, туловище вертикально; «4»-амплитуда близко к180º, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3»– амплитуда 160º-145º; «2»–амплитуда 135º, на низких полупальцах; «1»– амплитуда135º, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали

1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»–амплитуда всего движения менее 135º
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя переброскими мяча над головой правой /левой рукой	балл	«5»–переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4»–вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3»–переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2»– переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между переброскими;
			«1»– переброски со значительным схождением с места , на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. Тоже упражнение другой рукой	балл	«5»– 3-4 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»–3-4 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3»– 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2»–3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1»– 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Приложение 15

Примерный тематический план физической подготовки

Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Этап начальной подготовки													
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-сценические 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 подготовка)	**51**	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 мастерства[1]													
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

[1] На этапе высшего спортивного мастерства физическая подготовка осуществляется в аспекте интегральной подготовки гимнасток, сопряженно в процессе технической подготовки и избирательно с учетом индивидуальных особенностей подготовленности спортсменок.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	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				

Приложение 16

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийский комитет России (ОКР)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по художественной гимнастике.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;
				баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение 17

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до первого года обучения (4,5 часов)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**155**	**13**	**12**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**67**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**4**	**5**	**5**	**7**	**6**	**6**	**7**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**12**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**234**	**18**	**18**	**20**	**20**	**19**	**18**	**19**	**19**	**21**	**20**	**20**	**22**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов)(НП-1)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**185**	**16**	**15**	**16**	**16**	**16**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**16**	**15**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**108**	**7**	**8**	**9**	**8**	**9**	**9**	**9**	**10**	**10**	**10**	**9**	**10**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**19**	**1**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**312**	**24**	**25**	**27**	**26**	**26**	**25**	**25**	**26**	**27**	**27**	**27**	**27**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (8 часов) (НП-2)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**255**	**21**	**21**	**22**	**22**	**21**	**21**	**21**	**21**	**21**	**22**	**21**	**21**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**141**	**10**	**11**	**12**	**11**	**12**	**11**	**12**	**12**	**12**	**12**	**13**	**13**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**20**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**416**	**32**	**34**	**36**	**35**	**35**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до трех лет обучения (12 часов)

(ТГ-1)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**225**	**19**	**18**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**18**	**18**	**19**	**19**	**19**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**377**	**29**	**29**	**32**	**32**	**32**	**31**	**31**	**32**	**32**	**32**	**32**	**33**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**22**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**624**	**49**	**49**	**53**	**53**	**53**	**52**	**52**	**52**	**52**	**53**	**53**	**53**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до трех лет обучения (14 часов)
(ТГ-2 и ТГ-3)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**260**	**22**	**21**	**22**	**22**	**22**	**22**	**21**	**22**	**22**	**22**	**21**	**21**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**434**	**31**	**37**	**38**	**37**	**36**	**35**	**36**	**36**	**36**	**37**	**37**	**38**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**34**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**728**	**56**	**60**	**63**	**62**	**61**	**60**	**60**	**61**	**61**	**62**	**61**	**61**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше трех лет обучения (18 часов)
(ТГ-4)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**340**	**28**	**28**	**29**	**29**	**29**	**28**	**28**	**28**	**28**	**29**	**28**	**28**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**558**	**33**	**37**	**40**	**38**	**38**	**37**	**38**	**38**	**37**	**38**	**40**	**40**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**38**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**3**	**3**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**832**	**64**	**68**	**72**	**70**	**70**	**68**	**69**	**69**	**69**	**71**	**71**	**71**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.				+	+	+				+			+
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов)(ССМ-1, ССМ-2 и ССМ-3)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	**260**	**22**	**21**	**22**	**22**	**22**	**22**	**21**	**22**	**22**	**22**	**21**	**21**
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	**740**	**62**	**62**	**62**	**62**	**61**	**62**	**63**	**62**	**60**	**61**	**62**	**61**
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**40**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	**1040**	**87**	**86**	**87**	**87**	**86**	**87**	**87**	**87**	**86**	**87**	**87**	**86**
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.				+	+	+				+			+
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Приложение 18

Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры

№	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	2	3	4	5	6
1.	***Releve*** (ролевэ, с фр. –поднимать) – подъем на полупальцы	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, «завалы» на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении)	Различные виды между собой, ритмически, а также с *plié*, со всеми видами *port de bras* (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса
2.	***Plie*** (плие, с фр. – сгибание, складывание) – приседание	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног	Отрыв пяток от пола при исполнении *demi plié* и grand *plié* no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, «завалы» на большие пальцы ног	*Demi plié* (дэми плие, с фр. – половина сгибания) – полуприседание. *Grand plié* (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, отбива-ние. Второе слово рядом со словом *«battement»* опре-деляет 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. 89plié89 par terre* (пасэ пар тэр, с фр. – проходя по полу) – прохождение рабочей ноги через I позицию. *B.t.* в позы.	Все виды между собой, ритмически, а также с *demi 89plié, c releve, c demi rond de jambe par terre* (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

1	2	3	4	5	6
				Double b.t. (дубль, с фр. –двойной) – двойное *b.t*	
4.	***Battement tendu jete*** (батман тандю жэтэ, *jete* с фр. – бросок) –бросковое движение натянутой ногой на 25º	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.* по V поз. *B.t.j. pour le pied* (пур ле пье) – стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. *B.t.j. pique* (пике, с фр. – укол) – рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. *B.t.j. plié 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 plié, c releve, c battement tendu, c demi rond de jambe u rond de jambe* на воздух, *c 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. *(plié par terre),* исполнение *plié par terre* не на сильную долю музыкального такта	*Rond de jambe par terre* в чистом виде. *R.d.j.* на *plié.* *R.d.j.* на 45º. *Grand r.d.j.* на 90º. (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

1	2	3	4	5	6
					ролевелян) и с *battement developpe* (батман дэвлеппэ)
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 plié* на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из *demi plié*	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 plié* на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на *cou-de-pied*, и также вырастание из *demi plié* 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 45º *B.f* на полупальцах *B.f.* на полупальцах. *B.f.* на 90º. *B.f.* в позы. *B.f. c plié-releve* (плие-ролевэ). *Double b.f.* (дубль) – двойной батман фондю	Все виды между собой, а также с *releve, c 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	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.* на45º. *B.s.* на 90º. ***B.S.* В ПОЗЫ**	Все виды между собой, а также с *releve*, с *battement fondu, c demi rond de jambe* (дэми рон дэ жамб) и *rond de jambe, c battement relevelent* (батман ролевэлян), с *battement frappe и battement double frappe*

1	2	3	4	5	6
	положение *cou-de-pied* вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в *demi plié*, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. На полупальцах. Разница между *battement fondu* и *battement soutenu* в акценте: при исполнении *b.f.* акцент от себя, при исполнении *b.s.* – к себе				
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 25º. *B.fr.* на 45º. *B.fr.* на полупальцах. *B.fr.* с подъемом на полупальцы. *B.fr.* в позы. *B.fr.* с опусканием *в demi plié.* *B.fr.* с сокращенной стопой. *Battement double frappe* –двойное фраппэ – в	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*

1	2	3	4	5	6
				основе движения лежит *petit battement sur le cou-de-pied* (пти батман сюр ле ку-дэпье)	
9.	***Rond de jambe en l'air*** (рон дэ жамб ан лер, с фр. – круг ногой в воздухе) – рабочая нога на высоте 45º, 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 93plié-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 45º - *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	Движение вырабатывает	Колено рабочей ноги не должно заворачиваться	*Petit battement* на целой стопе. *P.B.* на	Комбинируется ритмически, а также с

1	2	3	4	5	6
	батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. –маленькие батманы на уровне щико-лотки) – 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	подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность	вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки	полупальцах	*demi 94plié, c releve, c I port de bras* (пор дэ бра), *c 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, c preparation к tour и tour*
11.	***Battement relevelent*** (батман ролевэлян, с фр. – медленный подъем ноги) – медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45º, 90º 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 45º. B.rel. на 90º. *B.rel.* выше 90º. *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 дэвлеппэ), 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 дэвлеппэ, *developpe* с фр.-разворачивать) – мягкое, медленное вынимание ноги через *94plié94* (пассэ)	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 *plié*, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны	Battement developpe в чистом виде. B.deveioppe plié (дэвлеппэ пассэ, plié с фр. – проходящее) – переход ноги из позы в позу через plié у колена, не опуская ногу в V поз. B.dev. на	Все виды *b.dev.* комбинируются между собой, а также с *battement relevelent, c 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

1	2	3	4	5	6
	на 90º и выше во все направления		заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги	полупальцах. B.dev. в позы. B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).B.dev. с plié-releve (плие-ролевэ). B.dev. с plié-releve и demi rond de jambe. B.deveioppe ballote (балетэ, с фр. – качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plié в dev. Назад на plié и обратно через plié на полупальцах. 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 при-опускается и тут же под-нимается обратно, движе-ние 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	90 , с различными *port de bras* (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с *preparation к tour и tour*
13.	***Grand battement jete***	Развивает легкость и	Бросок должен	*Grandbattementjete* В	Все виды между собой,

1	2	3	4	5	6
	(гран батман жэтэ, с фр. – большой бросок ногой) – мах ногой на 90º и выше, исполняется во все направления	силу ног, резкость движения ног, шаг	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	чистом виде. *G.b.j. pointe* (пуантэ, с фр. – точка) – после *g.b.j.* рабочая нога опускается наносок 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 *plié par terre* (пассэ пар тэр, с фр. –проходя по полу) – меняя направление, нога проходит через I пози-цию, корпус отклоняется от ноги	ритмически, а также с *releve, с 96plié, с battement tendu, с port de bras*, с *preparation* (препарасьон) к *tour и tour*

Приложение 19

Содержание технической подготовки в художественной гимнастике[2]

№	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Упражнения на расслабление[3]									
1.1 Упражнения на расслабление мышц туловища									
1.1.1	В положении лежа на спине	**Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носкиоттянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела**	П Р	О С	С	С			
1.1.2	То же, что 1.1.1	**Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо**	П Р	О С	С	С			
1.1.3	То же, что 1.1.1	**Пальцы сжать в кулаки, колени выпрямить, носки на себявверх, напрячь все тело, затем расслабить**	П Р	О С	С	С			
1.1.4	В положении «стоя»	**Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину илина живот**			П Р	О С			
1.1.5	Упражнения на расслабление мышц туловища в положении «стоя»	**Выполняется на базе 1.1.4 Только, последовательнорасслабляя мышцы всего тела**			П Р	О С			
1.1.6	Из основной стойки одновременно или последовательно,	**Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом налево инаправо**	П Р	О С	С	С			

[2] 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.

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	расслабляя мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперед, последовательно напрягая мышцы, выпрямиться								
1.1.7	Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и рук, опустить руки	Медленно выпрямить туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться внизу		П Р	О С	С			
1.1.8	Из того же исходного положения, что 1.1.7 приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять исходное положение.	Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук		П Р	О С	С			
1.1.9	Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки	Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище	П Р	О С	С	С			
1.1.10	Из исходного положения стойка на полупальцах, руки вверх/вперед. Одновременно/последов	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ательно расслабить руки, шею, плечи, туловище								
1.1.11	Резко подняться на полупальцы, 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			ПР	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	ОС	С			
1.2.5	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют		ПР	ОС	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	внутрь, расслабить предплечья и кисти								
1.2.6	Стойка ноги врозь, правую руку 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	3	4	5	6	7	8	9	10
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	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	активным движением наклонить ее назад								
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 ноге на повышенной опоре, носок другой положить на рейку гимнастической стенки – дать ноге расслабленно скользнуть вниз	При опускании ноги следить за отсутствием напряжения в коленном суставе		П Р	О С	С			
1.4.2	Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед, расслабить стопу, голень	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют	П Р	О С	С	С			
1.4.3	Стать одной ногой на скамейку боком к гимнастической стенке, другую ногу свободно опустить: поддерживая рукой за бедро, поднять прямую ногу или ногу с расслабленной голенью и, опустив бедро, уронить ногу вниз с последующим свободным покачиванием	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют			П Р	О С			
1.4.4	Многократным пружинным сгибанием опорной ноги	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют				П Р			

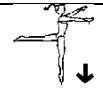
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	раскачивать расслабленную ногу								
1.4.5	Потряхивая ногой, расслабить стопу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют	П Р	О С	С	С			
1.4.6	Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги	При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялось колено. Это упражнение применяется так же для растягивания			П Р	О Р			
2. Упражнения на «пружинность»									
2.1 Пружинные упражнения для туловища									
2.1.1	В парах приседания	Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера	П Р	О С	С	С			
2.1.2	Присед боком к гимнастической стенке	Встать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться	П Р	О С	С	С			
2.1.3	Полуприсев, руки сзади внизу в «замок»	Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола	П Р	О С	С	С			
2.1.4	Полуприсед в стойке на полупальцах, руки вверх.	Стойка на полупальцах, 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 полупальцах, глубокий присед	Из стойки на полупальцах,, 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			

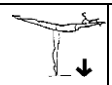
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.2 Пружинные упражнения для рук									
2.2.1	Работа в парах	Встать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивления второго	П Р	О С	С	С			
2.2.2	Стойка на полупальцах,, 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 полупальцы	П Р	О С	С	С			
2.3.2	То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на полупальцы. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на полупальцы, при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию	П Р	О С	С	С			

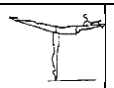
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.3.3	Попеременные пружинные движениями ногами	Стойку на полупальцах, чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела	П Р	О С	С	С			
2.3.4	То же, что 2.3.3	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные 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 полупальцах, лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на полупальцах,; 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 полупальцы, 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 полупальцы при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию	П Р	О С	С	С			
2.3.7	Пружинные движения ногами в полуприседе	Круглый полуприсед на правой, левая согнута вперед (голень образует прямой угол по отношению к бедру), правая рука вперед – левая – назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, следить за выпрямлением ног			П Р	О С			
2.3.8	Пружинные движения в сочетании с поворотами.	Из стойки на полупальцах, 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 90º, 180º, руки поднять в стороны, плечи и голову наклонить назад			П Р	О С			
3 Упражнения типа волн									
3.1 Волны телом									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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 в стойку на коленях	Исходное положение то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части позвоночника (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибаясь в грудном, шейном отделе позвоночника, мягко опуститься в и.п.	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. Постепенно последовательно вывести вперед бедра, живот, грудь, прогнуться в грудном отделе позвоночника, наклонить голову назад, после чего выпрямиться	П Р О	С					
3.1.4	Волна вперед в стойке на коленях 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 вывести вперед колени, бедра 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	С					
3.1.8	Обратная волна в стойке на коленях на середине	Выполняется на базе 3.1.7		П Р	О С	С	С		

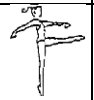
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1.9	Обратная волна у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.7							
3.1.10	Обратная волна	Выполняется на базе 3.1.9		П Р	О С	С			
3.1.11	Боковая волна у гимнастической стенки	Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает 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 на середине	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, поворачиваясь коленями и плечами, затем всем телом, совершая по необходимости переступания в стойке на полупальцах			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			

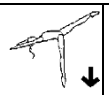
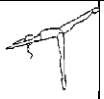
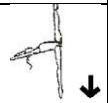
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.3	Различные комбинации с целостной волной и движениями тела		Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока	П Р	О С	С	С			
4. Равновесия										
4.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад										
4.1.1		*«Passé»*	Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотно, подведена к колену другой	П Р	О С					
4.1.2		То же что 4.1.1 согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз	П Р	О С					
4.1.3		То же что 4.1.1 с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой	П Р	О С					
4.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45º, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе	П Р	О С					
4.2 Переднее равновесие										
4.2.1 Переднее равновесие нога горизонтально										
4.2.1.1		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90º на стопе	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба	П Р	О С					
4.2.1.2		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90º на полупальце	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				
4.2.1.3		Переднее равновесие с наклоном назад,	При наклоне назад голова касается рабочей ноги		П	Р О	С			

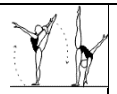
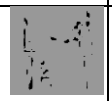
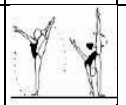
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		нога назад на 90º на стопе								
4.2.1.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки на полупальце	Выполняется на базе 4.2.1.1-4.2.1.3 на носке			П	Р О	С		
4.2.1.5		«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотно назад в согнутом положении	П	Р О	ОС	О С	С		
4.2.1.6		«Аттитюд» на полупальце	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	О С	О С	С	С
4.2.1.7		«Аттитюд» на стопе с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 4.2.1.5 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги			П	Р О	О С	О С	
4.2.1.8		«Аттитюд» на полупальце с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 4.2.1.5-7 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги				П	Р О	О С	О С
4.2.2 Переднее горизонтальное равновесие										
4.2.2.1		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				

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
4.2.2.2		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90º на полупальце	Опорная нога на полупальце, свободная нога поднимается назад под углом 90º. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях		П	Р О	О С	О С		
4.2.2.3		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	О С			
4.2.2.4		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º с помощью на полупальце	Выполняется на базе равновесия 4.2.2.1-3.		П	Р О	О С	О С	С	С
4.2.2.5		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º на стопе	Исполняется с предельным наклоном туловищем вперед и вертикальным расположением свободной ноги. Требует хорошей подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника		П	Р О	О С	О С		
4.2.2.6		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180º на полупальце	Выполняется на базе равновесия 4.2.2.5 Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины				П	Р О	О С	О С
4.2.2.7		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 4.2.2.1-6. Равновесие удерживается за счет прогиба в грудном отделе. Носком рабочей ноги коснуться головы				П	Р О	О С	О С

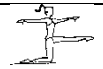
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
4.2.2.8		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.2.2.6-7. Из-за подъема на полупалец большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины					П Р	О	С
4.2.3 Переднее вертикальное равновесие в кольцо										
4.2.3.1		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			
4.2.3.2		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 полупалец 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
4.2.3.3		Переднее вертикальное равновесие в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 4.2.3.1. 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	
4.2.3.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 4.2.3.1-3				П	Р О	О С	О С
4.2.4 Переднее вертикальное равновесие										
4.2.4.1		Переднее вертикальное равновесие с	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		П	Р О	О С	О С		

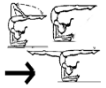
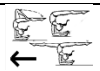
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		помощью на стопе	шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение							
4.2.4.2		Переднее вертикальное равновесие с помощью	Выполняется на базе равновесия 4.2.4.1. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут мышцы сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины			П Р	Р О	О С	О С	
4.2.4.3		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
4.2.4.4		Переднее вертикальное равновесие	Выполняется на базе равновесия 4.2.4.1-3					П Р	Р О	О С
4.3 Заднее равновесие										
4.3.1 Заднее равновесие нога горизонтально										
4.3.1.1		Заднее равновесие на стопе нога горизонтально	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					
4.3.1.2		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		
4.3.1.3		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
4.3.2 Заднее вертикальное равновесие										

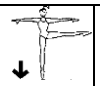
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
4.3.2.1		Заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180º с помощью	В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет»	П Р	Р О	О С				
4.3.2.2		Заднее вертикальное равновесие нога на 180º с помощью	Из-за подъема на полупалец 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
4.3.2.3		Заднее вертикальное равновесие на стопе, нога на 180º	Выполняется на базе равновесия 4.3.2.1-2					П Р	Р О	О С
4.3.2.4		Заднее вертикальное равновесие нога на 180º	Выполняется на базе равновесия 4.3.2.1-3					П Р	Р О	О С
4.3.3 Заднее равновесие										
4.3.3.1		Заднее горизонтальное равновесие на стопе, нога на 90º	Опорная нога значительно наклоняется, что позволяет нужным образом расположить массы тела относительно площади опоры				П Р	Р О	ОС	
4.3.3.2		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90º	Выполняется на базе равновесия 4.3.1.2, 4.3.3.1					П Р	Р О	О С
4.3.3.3		Заднее горизонтальное равновесие на стопе с	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

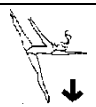
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		вертикальным положением ноги								
4.3.3.4		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги	Выполняется на базе равновесия 4.3.3.3						П Р	Р О
4.3.3.5		Заднее равновесие на стопе с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали					П Р	Р О	О С
4.3.3.6		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали						П Р	РО
4.4 Динамическое равновесие										
4.4.1		Динамическое равновесие с движением ног: «Утяшевой»	Выполняется сначала: переднее вертикальное равновесие с помощью (4.2.4.2), затем без шагов заднее равновесие рабочая нога вертикально (4.3.3.6) не отпуская рабочей ноги					П Р	Р О	О С
4.4.2		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	РО	О С
4.4.3		Динамическое равновесие с движением ног: на базе	Выполняется на базе равновесия 4.4.1, 4.4.2 с поворотом на 180º					П Р	Р О	О С

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		равновесия 4.4.1, 4.4.2								
4.4.4		Динамическое равновесие с движением ног: из заднего вертикального равновесия нога на 180º с помощью, выполнить перевод ноги в переднее вертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180º	Выполняется на базе равновесия 4.3.2.2 и 4.2.4.2, перевод выполнять без понижения амплитуды свободной ноги и без прерывания поворота					П Р	Р О	О С
4.5 «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастки										
4.5.1		«Казак»: свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая	П Р	Р О	С				
4.5.2		«Казак»: свободная нога выше горизонтали	Свободная нога выше горизонтали. Не заваливать корпус назад		П Р	Р О	О С	С		
4.5.3		Из заднего горизонтального равновесия нога на 90º перейти в положение «Казак»:	Фиксируя каждое равновесие, переход выполнять из одного в другое не понижая амплитуду. Выполнять на базе равновесия 4.3.1.2 и 4.5.1			П Р	Р О	О С	С	

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		свободная нога горизонтально								
4.6 Равновесия с опорой на различные части тела										
4.6.1		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					
4.6.2		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180º с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.1. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180º		П Р	О С				
4.6.3		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180º	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.2. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180º			П Р	О С			
4.6.4		Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90 º относительно пола, живот пола не касается	П Р	О С					
4.6.5		Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на коленях	П Р	О С					
4.6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди		П Р	О С				

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
4.6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.6			П Р	О С			
4.7 Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела										
4.7.1		Равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст. на груди	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.4-4.6.7			П Р	Р О	О С	С	С
4.7.2		«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях	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					
4.7.3		«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		
4.8 Динамическое равновесие с полной волной телом										
4.8.1		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					
4.8.2		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					

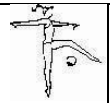
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
4.8.3		Подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах	Из седа на пятках одновременным движением рук назад или вперед, наклоняясь назад, приподнять таз, доведя его над стопами и, приподнимая колени от пола, разгибаясь через подъемы прийти в стойку на полупальцах		П	Р О	О С	О С	С	С
4.9 Боковое равновесие										
4.9.1		Боковое вертикальное равновесие на стопе, нога горизонтально	Рабочая нога не опускается ниже 90º, выворотно, пяткой в пол	П Р	Р О С					
4.9.2		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.1. Из-за подъема на полупальцы 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		
4.9.3		Вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью	Амплитуда движения ноги на 180º. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет»	П Р	Р О	О С				
4.9.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.3		П Р	Р О	О С	С	С	С
4.9.5		Вертикальное боковое равнов-сие на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.3-4				П Р	Р О	О С	
4.9.6		Вертикальное боковое равновесие	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.3-5					П Р	Р О	О С
4.9.7		Горизонтальное боковое равновесие на	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		П Р	Р О	О С	С		

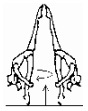
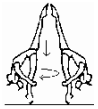
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		стопе, нога на 180º с помощью	держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра							
4.9.8		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180º с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.7			П Р	Р О	О С	С	
4.9.9		Горизонтальное боковое равновесие на стопе, нога на 180º	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.7-8				П Р	Р О	О С	С
4.9.10		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180º	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.9.7-9					П Р	Р О	О С
4.10 Фуэте										
4.10.1		Фуэте, нога горизонтально минимум в 2 формах + мини-мум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована			П	Р О	О С	С	С
4.10.2		Фуэте, нога выше горизонтали минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована				П	Р О	О С	С

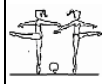
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5. Вращения[4]										
5.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной (*«tonneau»*)										
5.1.1		Одноименное вращение на 360º в *«Passe»*	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в сторону, носок у опорной 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				
5.1.2		Одноименное вертикальное вращение в ст. на полупальце на одной, другая назад на 45º	Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45º	П Р	О С					
5.1.3		Одноименное вертикальное вращение в ст. на полупальце на одной, другая назад на 45º прогнувшись	Выполняется на базе поворота 5.1.2. Наклон выполнять за счет прогиба в грудном отделе. Носок свободной ноги смотрит в пол		П Р	О С				
5.1.4		Вращени «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				
5.1.5		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	П Р	Р О	О С	С	С		

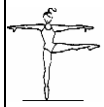
[4] Примечание: большие повороты выполняются на основе вертикальных и горизонтальных передних, боковых и задних равновесий. Вращение тела в этих положениях может достигать 720º и более. В основном в художественной гимнастике выполняют одноименные повороты. Меняя характер положения равновесия в стадии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

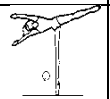
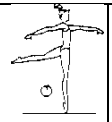
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
			полупалец, при этом плечевой пояс и руки остаются не подвижными. Затем поворот выполняется по ходу волнообразного, «спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается. Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением							
5.1.6		Спиральный поворот с волной («*tonneau*»)	Выполняется на базе поворота 5.1.1 и 5.1.5. шагом одной и принятия положения *«Passe»* коленом вперед другой			П Р	Р О	О С	С	С
5.2 Поворот в заднем равновесии										
5.2.1		Одноименное вращение на 360º 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		
5.2.2		Одноименное вращение на 360º в вертикальном заднем равновесии, нога вперед с наклоном туловища вперед	Исполнять на базе 5.2.1. Добавляется наклон туловища вперед к свободной ноге			П	Р О	С		

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5.2.3		Одноименное вращение на 360º в вертикальном заднем равновесии, свободная нога согнута горизонтально	Исполнять на базе 5.2.1 согнув свободную ногу вперед под углом в коленном суставе 45º			П	Р О	С		
5.2.4		Одноименное вращение на 360º в вертикальном заднем равновесии, нога на 180º, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180º с помощью) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров		П	Р О	О С	С		
5.2.5		Одноименное вращение на 360º в вертикальном заднем равновесии, нога на 180º	Исполнять на базе 2.4. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180º) до момента остановки			П	Р О	О С	О С	С
5.2.6		Одноименное вращение в горизонтальном заднем равновесии, нога на 180º	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	О С

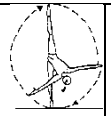
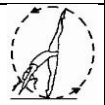
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5.2.7		Вращение на 180º в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали. Выполняется из положения упора сидя сзади согнув одну. Выпрямляя опорную, махом свободной ноги по дуге вверх выйти в положение заднего равновесия рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги одной или двумя руками. Вращение считается с момента принятия основного положения в фазе реализации					П	Р О	О С
5.2.8		Вращение на 360º в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Исполнять на базе 5.2.7 с поворотом на 360º					П	Р О	О С
5.2.9		вращение на 180º в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 5.2.7-8. С поворотом на 180º. С шага и с постепенным опусканием на пол					П	Р О	О С
5.2.10		Вращение на 360º в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 5.2.7-5.2.9 С поворотом на 180º. С шага и с постепенным опусканием на пол					П	Р О	О С
5.3 «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед										
5.3.1		Вращение «Казак» (свободная нога горизонтально)	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая			П Р	Р О	С	С	

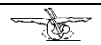
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5.3.2		Вращение «Казак», с наклоном туловища вперед	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, наклон туловища вперед				П Р	Р О	С	С
5.4 «Фуэте»										
5.4.1		«Фуэте»	Движение начинается с *préparation* в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной *pirouette en dehors*, 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 60-90º, 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
5.4.2		«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 90º, одновременно для последующего толчка выполняется приседание *(plié)* на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя				П	Р О	Р О	О С
5.5 Поворот с положением ноги в сторону										

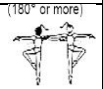
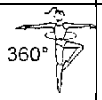
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5.5.1		Одноименное вращение, нога в сторону на 90º	Ст. на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров			П Р	Р О	О С	О С	
5.5.2		Одноименное вращение на 360º в вертикальном боковом равновесии, нога на 180º, 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		П Р	Р О	О С	О С		
5.5.3		Одноименное вращение на 360º в вертикальном боковом равновесии, нога на 180º	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			П Р	Р О	О С	О С	С
5.5.4		Одноименное вращение в горизонтальном боковом равновесии, нога на 180º 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 180º				П Р	Р О	О С	О С

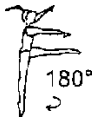
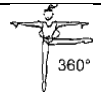
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5.5.5		Одноименное вращение в горизонтальном боковом равновесии, нога на 180º	Выполняется на базе 5.5.4				П	Р О	О С	О С
5.5.6		Вращение в горизонтальном боковом равновесии, нога горизонтально	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону					П	Р О	О С
5.6 Поворот с положением ноги назад										
5.6.1		Вращение в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба		П Р	Р О	С	С		
5.6.2		Вращение 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	
5.6.3		Вращение «Аттитюд»	Поворот выполняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотно назад в согнутом положении		П Р	Р О	С	С		
5.6.4		Вращение «Аттитюд» с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 5.6.3. При наклоне назад голова касается рабочей ноги				П Р	Р О	С	С
5.6.5		Вращение в горизонтальном	Туловище параллельно полу. Угол в тазобедренном суставе не менее 180º				П Р	Р О	С	С

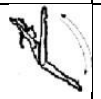
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		заднем равновесии с помощью, нога вертикально вверх								
5.6.6		Вращение в горизонтальном заднем равновесии, нога вертикально вверх	Держать «квадрат». Прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, туловище параллельно полу. Сохранять положение (формы рабочей ноги –вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров					П Р	Р О	С
5.6.7		Вращение «penche». Одноименное вращение на 360º в переднем горизонтальном равновесии, нога на 180º	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
5.6.8		Вращение в переднем вертикальном равновесии с помощью, нога на 180º	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
5.6.9		Вращение в переднем вертикальном равновесии, нога на 180º	Выполняется на базе 5.6.8. 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

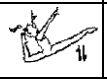
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
5.6.10		Одноименное вращение на 360º в кольцо с помощью	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – кольцо одной) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров		П Р	Р О	О С	С	С	С
5.6.11		Одноименное вращение на 360º в кольцо	Выполняется на базе 5.6.10				П Р	Р О	С	С
5.7 Циркуль вперед, в сторону, назад										
5.7.1		Вращение 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 360º, нога вертикально вверх		П Р	Р О	О С	С	С	С
5.7.2		Вращение 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 360º					П Р	Р О	С
5.8 Вращения на различных частях тела										
5.8.1		Вращение на 360º поперечном шпагате.	Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот на 360º. Лбом касаться впереди лежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола	П Р	Р О	С				
5.8.2		Вращение на 360º 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
5.8.3		Вращение на 360º на животе в	Исполнять поворот по инерции. Во время поворота держать форму кольца с помощью			П	Р О	О С		

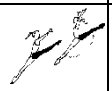
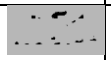
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		кольцо с помощью								
5.8.4		Вращение на 360º на груди, ноги в поп Вращение на 360º на груди, ноги в поперечном шпагате	Выполнять поворот на груди минимум на 360º, живот не касается пола. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180º				П	Р О	О С	С
6. ПРЫЖКИ										
6.1 Вертикальные прыжки										
6.1.1 Без вращения										
6.1.1.1		Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в строну, с поворотом на 90º, 180º, 360º, 540º	П Р	О С	С	С			
6.1.1.2		То же, что 6.1.1.1	С предшествующими пружинными движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, стопы оттянуты	П Р	О С	С	С			
6.1.1.3		Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.	Исполняются на базе 6.1.1.1-2. 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			
6.1.1.4		Прыжок толчком двумя ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления стопы должны быть развернуты	П Р	О С					
6.1.1.5		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками	П Р	О С	С	С			
6.1.1.6		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени к груди, спина прямая	П Р	О С	С	С			
6.1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180º, а также на 360º										

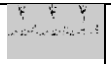
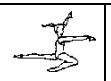
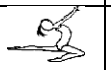
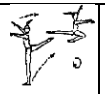
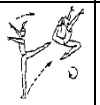
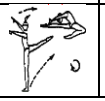
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.1.2.1		Воздушный тур на 360º	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360º	ПР	О С	С	С			
6.1.2.2		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180º	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивание идет отсчет поворота на 180º. Острый угол в коленном суставе	ПР	О С	С				
6.1.2.3		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			
6.1.2.4		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 180º		П Р	О С	С			
6.1.2.5		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение *«Passe»* с поворотом на 360º	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура		П Р	О С	С			
6.1.2.6		Вертикальный прыжок, со сменой положения ног в повороте на 360º	Смена ног выполняется во время поворота в воздухе		П Р	О С	С			

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.1.2.7		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				
6.1.2.8		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90º с поворотом на 360º	Ногу вперед на 90º удерживать на протяжении всего воздушного тура		П Р	О С	С			
6.1.2.9		Вертикальный прыжок, назад на 90º с поворотом на 180º	Нога назад на 90º удерживается на протяжении всего поворота на 180º в воздухе		П Р	О С	С			
6.1.2.10		Вертикальный прыжок, назад на 90º с поворотом на 360º	Ногу назад на 90º удерживать на протяжении всего воздушного тура			П Р	О С	С		
6.1.2.11		Вертикальный прыжок, в сторону на 90º с поворотом на 180º	Нога в сторону на 90º удерживается на протяжении всего поворота на 180º в воздухе	П Р	О С	С				
6.1.2.12		Вертикальный прыжок, в сторону на 90º с поворотом на 360º	Ногу в сторону на 90º удерживать на протяжении всего воздушного тура		П Р	О С	С			
6.2 «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись»										

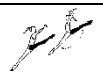
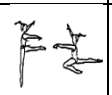
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.2.1		«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад)	В фазе полета толчковая нога «подбивает» маховую; то же в сторону и назад. Одна нога, поднятая на взлете назад, вперед или в сторону, удерживается на заданной высоте; а – другая нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу	П Р	О С	С				
6.2.2		Прыжок «Прогнувшись»	В фазе полета прогнуться дугой, голову назад	П Р	О С	С				
6.3 Прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо										
6.3.1		Прыжок со сменой положения ног, горизонтально впереди	Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу	П Р	О С	С				
6.3.2		Прыжок со сменой положения ног, горизонтально сзади	То же, что 6.3.1, выполняя назад, не наклоняться вперед		П Р	О С	С			
6.3.3		Прыжок со сменой положения ног, вертикально	В фазе полета ноги в тазобедренном суставе доводить до 180º		П Р	О С	С			
6.3.4		Прыжок со сменой положения 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	
6.3.5		Прыжок со сменой положения ног в кольцо с поворотом 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	

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.4 «Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед										
6.4.1		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	О С	С			
6.4.2		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
6.4.3		Прыжок согнувшись толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги вывести вперед параллельно полу			П	Р	О С	О С	С
6.5 «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо										
6.5.1		«Казак»	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Спина прямая	П Р	Р	О С				
6.5.2		«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			
6.5.3		«Казак», маховая выше горизонтали	Махом одной вперед, другую согнуть, маховая нога выше горизонтали, приземление на толчковую ногу			П Р	Р	О С		
6.5.4		«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
6.6 Прыжок в «Кольцо»										
6.6.1		Прыжок в «Кольцо» одной	В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы	П Р	Р	О С	С	С		
6.6.2		Прыжок в «Кольцо» толчком двумя	В фазе полета, коснуться носками головы		П Р	Р	О С	С	С	С

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.7 Перекидной, ноги в различных положениях										
6.7.1		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	
6.7.2		Перекидной с разведением ног в шпагат	Развести ноги в тазобедренном суставе на 180º			П	Р	Р О	С	С
6.7.3		Перекидной в кольцо	Во время поворота коснуться носком задней ноги головы			П	Р	Р О С	О С	С
6.8 Прыжок шагом										
6.8.1		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		
6.8.2		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
6.8.3		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
6.8.4		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
6.8.5		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

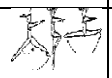
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.8.6		Три прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180º в тазобедренном суставе			П	Р	Р О	О С	С
6.8.7		Прыжок шагом в кольцо прогнувшись	Коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы			П	Р	Р О	О С	С
6.9 Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад										
6.9.1		Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена	П	Р	Р О С	О С	С		
6.9.2		Прыжок, касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы	П	Р	Р О С	О С	С		
6.9.3		Прыжок, касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц	П	Р	Р О С	О С	С		
6.9.4		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
6.10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях										
6.10.1		Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.9.1	П	Р	Р О С	О С	С		
6.10.2		Жете ан турнан: прыжок касаясь в кольцо с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.9.2		П	Р	Р О С	О С	С	С
6.10.3		Жете ан турнан: прыжок касаясь	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.9.3		П	Р	Р О	О С	С	С

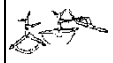
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		прогнувшись с поворотом на 360º								
6.10.4		Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.8.1		П	Р	Р О	О С	С	С
6.10.5		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.8.2			П	Р	Р О С	О С	С
6.10.6		Жете ан турнан: прыжок шагом прогнувшись с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.8.3			П	Р О	Р О	О С	С
6.10.7		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо прогнувшись с поворотом на 360º	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 6.8.7			П	Р О	Р О	О С	С
6.11 «Фуэте» ноги в различных положениях										
6.11.1		Прыжок кольцом одной с поворотом на 180º	Выполнить тур в воздухе на 180º, сохраняя положение в кольцо. То же, что 6.6.1			П	Р О	О С	С	
6.11.2		Прыжок кольцом толчком двух с поворотом на 180º	Выполнить тур в воздухе на 180º, сохраняя положение в кольцо. То же, что 6.6.2				П	Р О	Р О	О С

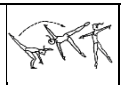
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.11.3		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90º с отворотом туловища от маховой ноги на 180º в воз-духе в положение нога назад на 90º	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90º		П	Р О	О	О С		
6.11.4		То же что 11.3 только в шпагат	Угол в тазобедренном суставе не менее 180º		П	Р	Р О	О С	С	С
6.11.5		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90º с отворотом туловища от маховой ноги на 180º в воздухе в положение кольцо	То же что 6.11.3 и 6.6.1 Показать положение «кольцо» одной во второй фазе прыжка				П	Р О	Р О	О С
6.11.6		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 6.9.1)		П	Р О	Р О	О С		

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
6.11.7		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 6.9.2)			П	Р О	Р О	О С	
6.11.8		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 6.9.3)			П	Р О	Р О	О С	
6.11.9		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90º с отворотом туловища от маховой ноги на 180º в воздухе в	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90º, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 6.6.2)				П	Р О	Р О	О С

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		положение кольцо								
6.11.10		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 90º		П	Р О	О С	О С		
6.11.11		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90º с отворотом туловища на 180º и сменой ног в воздухе – толчковая назад в кольцо	Тело держать прямо. Выполняется на базе 6.6.1			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
6.12 Прыжки со сменой положения ног										
6.12.1		Прыжки со сменой ног: смена выпрямленных	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.1	П	Р	Р О	О С	С		

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		ног в подбивной прыжок								
6.12.2		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног		П	Р	Р О	О С	С	
6.12.3		Прыжки со сменой положения ног: переход согнутой ногой в шпагат с поворотом на 180º	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног. Смена ног выполняется во время поворота			П	Р О	О С	С	
6.12.4		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат прогнувшись	Требования как для прыжка 6.8.3 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног			П	Р	Р О	О С	С
6.12.5		Прыжки со сменой положения ног: из прыжка шагом согнутыми ногами в прыжок шпагат в кольцо	Требования как для прыжка 6.8.2 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног			П	Р	Р О	О С	С
6.12.6		Прыжки со сменой положения ног:	Требования как для прыжка 6.8.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног		П	Р	Р О	О С	С	

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		из шпагата переход выпрямленными ногами в шпагат								
6.12.7		Прыжки со сменой положения ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь в кольцо	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.2. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног			П	Р	Р О	О С	С
6.12.8		Прыжки со сменой положения ног: из шпагата выпрямленными ногами в прыжок касаясь прогнувшись	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.3. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног			П	Р	Р О	О С	С
6.12.9		Прыжки со сменой положения ног: из шпагата выпрямленными ногами в прыжок шагом прогнувшись	Выполняется на базе прыжка № 6.12.6 и 6.8.3				П	Р	Р О	О С
6.12.10		Прыжки со сменой положения ног: из шпагата	Выполняется на базе прыжка № 6.12.6 и 6.8.2				П	Р	Р О	О С

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
		выпрямленными ногами в прыжок шагом в кольцо								
6.13 Прыжок «Баттерфляй»										
6.13		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 налево; взлетая, она поворачивается вокруг своей оси на 360º через левое плечо и приходит на пол на правую ногу. Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх-справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее. Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), который, обеспечивается замахом (заносом) ног				П	Р	Р О	О С
УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ										
7. ОБРУЧ										
7.1 Удержания обруча										
7.1.1	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;	П Р	О С	С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1-2. – руки вперед; 3-4. – руки вверх; 5-6. – руки вперед; 7-8. – и.п.							
7.1.2	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			
7.1.3	«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					
7.2 Передачи обруча									
7.2.1	Простые передачи обруча	Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами). Перед и над собой, сбоку.	П Р	О С	С	С			
7.2.2	Обводная передача обруча за спиной	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций	П Р	О С	С	С			
7.2.3	Обводная передача обруча за головой	И.п. – стойка, руки в стороны. Рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой	П Р	О С	С	С			
7.2.4	Обводная передача обруча под ногой	Завести обруч под ногу и передать в другую руку	П Р	О С	С	С			
7.2.5	Передачи обруча без помощи рук	Например: с шеи на ногу; с предплечья на ноги		П Р	О С	С	С		
7.2.6	Передачи обруча без зрительного контроля	Всевозможные передачи за спиной		П Р	О С	С	С		
7.2.7	Передачи обруча без помощи рук и без зрительного контроля. Например: передача обруча во время	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			П Р	О С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	вращения на предплечье за спиной без зрительного контроля	сустав вниз. Передача происходит, когда левый край обруча (дальний) максимально приближен к локтевому суставу другой руки							
7.3 Фигурные движения обруча									
7.3.1	Восьмерка обручем	И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2. – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4. – круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость	П Р	О С	С	С			
7.4 Вращения обруча									
7.4.1	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			
7.4.2	Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Выполняется аналогично упр. 7.4.1	П	П Р	О С	С			
7.4.3	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			
7.4.4	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				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.4.5	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			
7.4.6	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			
7.4.7	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		
7.4.8	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			
7.4.9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять на базе упражнения 7.4.8, только с продвижением вперед	П Р	О С	С	С			
7.4.10	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону	И.п. – стойка на левой, правая рука держит правую, согнутую в коленном суставе. Вращение обруча на голеностопе. Нога выполняет колебательные движения вверх-вниз		П Р	О С	С	С		
7.4.11	Вращение обруча на стопе в ласточке	И.п. – стойка на правой (левой), левая (правая) назад – ласточка. Стопа при вращении «сокращена» и повернута в сторону		П Р	О С	С	С		
7.5 Вертушки обруча									
7.5.1	Опорная вертушка вокруг кисти	Выполнять в вертикальной и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват	П Р	О С	С	С			
7.5.2	Вертушка обруча на кисти	И.п. – жесткий хват правой (левой) рукой. Необходимо предварительно сделать замах, и раскрыть кисть перпенди-кулярно оси вращения обруча. После того как он выполнит минимум три вращения вокруг своей оси поймать его		П Р	О С	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.5.3	Опорная вертушка вокруг шеи	И.п – обруч на правом (левом) плече в боковой плоскости. Одна рука держит обруч спереди, другая сзади, резко толкнуть обруч к себе так, чтобы он закрутился на шее. Важно обучить пусковому движению и объяснить исходное положение		П Р	О С	С			
7.5.4	Вертушка обруча вокруг ноги	И.п. – стойка на левой (правой), правая (левая) вперед. Жесткий хват правой (левой) рукой около колена с внутренней стороны ноги. Интенсивно повернуть кисть вправо (влево) и отпустить			П Р	О С	С	С	С
7.5.5	Вертушка обруча на полу	И.п. – обруч в правой (левой) руке перед собой на полу. Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью	П Р	О С					
7.5.6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинать движение с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полете нужно коснуться пальцами ног обруча и скрестным движением закрутить его				П Р	О С	С	С
7.5.7	Вертушка обруча ногами	Начинать с броска вперед – вверх. Перед встречей с предметом, лечь на спину ноги вверх. При прикосновении обруча со стопами скрестным движением ног закрутить и отбить обруч вверх				П Р	О С	С	С
7.6 Перекаты обруча									
7.6.1	Перекаты по полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге	П Р	О С	С	С			
7.6.2	Обратный кат обруча по полу	Указательный палец на внешней стороне обруча, при замахе давить пальцем на обруч. Вывести обруч вперед, практически не отрывая от пола, указательный палец слегка расслабить, кистью совершить резкое движение к себе, отпуска обруч	П Р	О С	С	С			
7.6.3	Перекат по одной руке	Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена назад. Перекат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперед, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч, приподнять руку, перекат, ловля у плеча	П Р	О С	С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.6.4	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		П Р	О С	С	С	С	
7.6.5	Перекат обруча из руки в руку по плечам, т.е. сзади	И.п. – стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке. Движением кисти отпустить обруч, он перекатывается по руке – плечам – руке и зафиксировать в жестком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой			П Р	О С	С	С	С
7.6.6	Перекат обруча из руки в руку по спине в вертикальной плоскости	И.п. – стойка, одна рука с обручем вверх, другая вниз – назад ладонью вверх. Движением кисти отпускается обруч назад, он перекатывается по руке – спине – руке и фиксируется в жестком хвате			П Р	О С	С	С	С
7.6.7	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			П Р	О С	С	С	С
7.6.8	Перекат обруча по задней поверхности тела	И.п. – лежа на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекатывается по рукам – спине – ногам. Фиксировать обруч, зажав пятками	П Р	О С	С	С	С		
7.6.9	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			П Р	О С	С	С	С
7.7 Броски обруча									
7.7.1	Бросок обруча двумя руками	Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, отпуская руки слегка вниз, не меняя при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч	П Р	О С	С	С			
		Бросок обруча двумя руками с переворотом. Обруч в двух руках, внизу, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. Обруч держать на вытянутых руках. Выводя руки вперед, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч.	П Р	О С	С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Бросок обруча из-за спины. Обруч в двух руках сзади - свободный хват. Резким движением поднять руки вверх и бросить		П Р	О С	С	С		
7.7.2	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить руку вверх и выбросить обруч	П Р	О С	С	С			
7.7.3	Бросок обруча в лицевой плоскости	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой	П Р	О С	С	С			
7.7.4	Бросок обруча в горизонтальной плоскости	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить			П Р	О С	С	С	С
7.7.5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить				П Р	О С	С	С
7.7.6	Бросок обруча под ногой	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить			П Р	О С	С	С	
7.7.7	Бросок обруча ногой	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости. Нога стоит «выворотно» на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад. Натянуть стопу и выбросить обруч					П Р	О С	С
		Бросок обруча ногой в горизонтальной плоскости. Положить обруч на стопу, как при вращении на голеностопе. На вертолете или перевороте вперед выбросить. Стопу поднимать «выворотно», при ноге вверх натянуть стопу					П Р	О С	С
8. МЯЧ									
8.1 Махи и круговые движения мячом									
8.1.1	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				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.1.2	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				
8.2 Выкруты и восьмерки мячом									
8.2.1	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					
8.2.2	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					
8.2.3	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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		То же на перевороте назад				П	Р О	С	С
		То же на «украинском перевороте»					П	Р О	С
8.2.4	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			
8.3 Обволакивание и вращение мяча									
8.3.1	Обволакивание мяча	И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Обволакивание мяча		П Р	О С	С	С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Двойное обволакивание мяча				П Р	О С	С	С
8.3.2	Вращение мяча	И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости	П	Р О С					
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч между ладонями за спиной справа. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости		П Р	О С	С			
		И.п. – ст. согнув правую руку в сторону, левая рука за головой- вправо. Вращение мяча вперед в горизонтальной плоскости			П Р	О С	С		
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости				П Р	О С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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
8.4 Зажимы мяча									
8.4.1	Зажимы руками	И.п. – лежа спиной на мяче, мяч зажат между локтями (руки согнуты локтями назад). Опираясь локтем правой руки, сед; опираясь локтем левой руки – и.п.		ПР	ОС	С	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		
8.4.2	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 180º. 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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. на правой, левая вперед на 45º, 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
8.4.3	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 положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной				ПР	РОС	С	С
		И.п. – упор сидя сзади, согнув правую, мяч на полу под поясницей. 1 – лечь на мяч, руки в стороны. 2 – повернуться на левый бок, левая рука вверх, сгибая правую руку назад, зажать мяч между локтем и спиной.; 3-4 – довернуться в положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной. 5-6 – руки в стороны, баланс между лопаток; 7-8 – перекат мяча по рукам вверх в ладони					ПР	РОС	С
		И.п. – упор сидя сзади, мяч на полу под поясницей. Согнуть правую, отводя леву, в сторону, сделать поворот на мяче на 360º, 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						ПР	РОС

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		головой и спиной, раскрыть руки в стороны, баланс между лопаток; выполнить перекат мяча по рукам вверх в ладони							
		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
8.5 Баланс мяча									
8.5.1	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
8.5.2	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	РО	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					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
8.5.3	Баланс мяча туловищем	Баланс мяча на груди			ПР	РО	С	С	С
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины		ПР	РО	С	С	С	С
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Поворот переступанием на 360º		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			ПР	РО	С	С	С
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мяча на шее			ПР	РОС	С	С	С
8.6 Передачи мяча									
8.6.1	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.	ПР	РОС					
		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	ПР	РОС					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – сед на пятках с наклоном, передать мяч в левую руку; 3-4 – стойка на коленях, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же с другой руки	П Р	Р О С					
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 – опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4- выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же, но в другую сторону	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180º 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
8.6.2	Передача из рук в ноги	И.п. – ст. на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.	П Р	Р О С					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
		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 же выполнить с другой ноги	П Р	Р О С					
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, перевести мяч через сторону вверх правой рукой, положить мяч между стоп, взять левой рукой, привести в и.п.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Перекатить мяч по передней поверхности левого бедра до колена, когда колени будут на одном уровне, перевести левую перед правой, зажать мяч под коленом левой ноги				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Зажать мяч под коленом правой ноги. Передача мяча под коленом в другую ногу на перевороте боком, разгибая левую, бросок, ловля				П Р	О С	О С	С
8.7 Отбивы мяча									
8.7.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки	П Р	Р О С					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		То же упражнение в парах	П Р	Р О С					
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками	П Р	Р О С					
		То же в положении стоя	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. Из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Отбив левой рукой мяч в правую руку, сразу отбив об пол в середину правой рукой в левую руку	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180º, ловля левой рукой	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360º, ловля двумя руками	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол, поворот на 360º, 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					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				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 ОС					
		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 ладонью, отбив кулаком, локтем		П Р	Р О С	С	С		
		И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Отбив мяча об пол с движением вперед, прыжок ноги врозь через мяч, ловля		П Р	Р О С	С	С		
		И.п. – ст. мяч сзади, зажат предплечьем. Выпад вправо, резким движением отбивая мяч об пол, ловля мяча в правую ладонь			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед, отбив мяча об пол, перескок с поворотом на 360º 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 180º прогнувшись, отбить тыльной стороной ладони левой руки, продолжая поворот, выполнить три маленьких отбива (на уровне колена)				П Р	О С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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 360º 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
8.7.2	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.7.3	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				
8.7.4	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			П Р	О С	С		
		И.п. – ст., мяч вверху, отпуская мяч, отбив головой, ловля в руку			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, ловля правой рукой				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопом, отбив мяча предплечьем правой руки, ловля правой ладонью					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Сгибая правую вправо-назад, отбив мяча голеностопном, отбив мяча плечом правой руки, ловля правой ладонью					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча грудной клеткой, ловля в ладонь правой руки				П Р	О С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, наклоняя голову, отбив мяча верхней части спины, ловля в ладонь правой руки					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, отбив мяча локтем правой руки, ловля ладонью правой руки				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. С небольшого броска, отбив мяча коленом правой ноги, ловля левой рукой					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После 3-х поочередных отбивов мяча правой, левой, правой руками отбив мяча правым коленом, ловля левой рукой					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу, в правой руке. Бросок вверх, отбив мяча нижней поверхности предплечий поднятых вверх, ладонью вверх					П Р	О С	С
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке. Мах правой в сторону, отпуская мяч, отбить пальцами стопы вверх-влево, ловля левой рукой					П Р	О С	С
		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 360º. Ловля					П Р	О С	С
		И.п. – сед на пятках, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, начать выполнять кувырок вперед, отбив мяча голеностопом. Ловля рукой в ст. на коленях			П Р	О С	С	С	С
8.8 Перекаты мяча									
8.8.1	Перекаты мяча по полу	И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру	П Р	Р О С					
		И.п. – сед на пятках, правая рука 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					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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
8.8.2	Перекаты по полу на вращательных	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	полуакробатических элементах	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
8.8.3	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 45º, перекат мяча до туловища, взять руками. Сразу перекат к стопе, опуская ноги		П	Р О С				
		И.п. – лежа на спине, мяч вверху. Перекаты по рукам к стопе и обратно в и.п.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу, перекат до колен, одновременно сгибая ноги, и обратно в и.п.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекат мяча до стоп. Согнуть ноги, взять мяч			П Р	О С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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 коленом, руки вверх. Разгибая ногу, сделать перекат по ноги, рукам в ладони				ПР	ОС	С	С
		И.п. – сед на левом бедре, упор левой рукой, правая в сторону на носок, мяч на правом колене сбоку. Поднимая						ПР	ОС

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ногу, перекат по правой стороне бедра правой, наклоняясь влево, продолжить перекат по боковой поверхности тела, продолжить перекат по руке в ладонь							
		И.п. – лежа на правом боку, упор на предплечье правой руки, левая вверх на 45º, мяч у колена левой ноги. Перекат по ноге на спину, на живот во время поворота (переката) на 360º влево						П Р	О С
8.8.4	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 предыдущее упражнение с небольшого предварительного броска вверх		П	Р О С	С	С	С	С
		Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.	П Р	О С					
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке, ладонями вверх. Перекаты мяча с ладони на ладонь				П Р	Р О С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – круглый полуприсед, мяч за шеей, локти вверх. Перекат мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу	П Р	Р О С	С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам и спине	П Р	О С	С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Перекат по спине и рукам			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот вперед, перекатить мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот назад, перекатить мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе					П Р	О С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху. Перекат мяча за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху, на тыльной стороне ладони. Перекат мяч по рукам, по спине. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой					П Р	Р О С	С
		И..п. – ст. мяч вперед. Перекат мяча от живота к плечу, по спине. Переводя руки через низ назад, ловля мяча за спиной внизу. Обратный перекат по спине, через плечо, по рукам в ладони				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, правая впереди, мяч к груди. Наклон назад, перекат мяча с груди по рукам в ладони			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на бедрах, мяч к груди. Наклон назад, перекат мяча с груди по рукам в ладони			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – сед на пятках, мяч к груди. Подъем разгибом в ст. на подъемах, перекат с груди по рукам в ладонь					П Р	О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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 рукам и груди. В начале переката образовать «горку»; чтобы поймать мяч, приподнять руку			П Р	О С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по руке и плечу. Взять мяч за спиной левой рукой		П Р	О С	С			
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча по рукам и плечам			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, ладонью вверх-назад. Перекат мяча по правой руке до лопаток, поворачиваясь влево, переводя руки вверх, выполнить перекат мяча по рукам вверх в ладони				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке, ладонью вверх-назад. Перекат мяча по правой руке до лопаток, поворачиваясь влево, продолжить перекат по спине на живот в колени						П Р	О С
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекатить мяч до плеча катом вниз, поймать левой рукой, переводя правую руку движением назад-вниз, перекат мяча в ладонь по правой руке			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат мяча с поворотом из одной руки в две. Приподнять руку, скатить мяч до плеча, развернуться и скатить мяч по двум рукам по ходу переката			П Р	О С	С	С	С
		После предварительного вращения мяча на пальце, сгибая руку, мяч к груди, выполнить перекат по другой руке					П Р	О С	С
		То же. После переката выполнить восьмерку мячом круговым движением назад					П Р	О С	С
		То же. На восьмерке уйти на пол на вращательное движение (перекат, или проходя через мост и т.д.)					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекат по груди в левую руку (по диагонали)			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вверху в правой руке. Перекат по спине в левую руку (по диагонали)			П Р	О С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. ноги врозь. Мяч вверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья и обратно в ладонь					П Р	О С	С
		И.п. – ст. ноги врозь. Мяч вверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья, продолжая перекатывать мяч в ладонь, вывести мяч вперед выкрутом внутрь в вертикальной плоскости						П Р	О С
		То же. С поворотом на 180º						П Р	О С
		И.п. – ст. ноги врозь, согнув руки вверх скрестно, ладонями вверх. Мяч в правой руке. Перекат мяча по предплечью из одной ладони в другую						П Р	О С
		И.п. – ст. на левой, правая в сторону на носок, согнув правую руку вверх, ладонью вверх-наружу. Перекат мяча до предплечья, затем продолжить перекат по рукам и спине в левую руку						П Р	О С
		И.п. – ст. на левой, правая в сторону на носок, согнув правую руку вверх, ладонью вверх-наружу. Перекат мяча до предплечья, затем продолжить перекат по рукам и спине до левого локтя и сделать маленький бросок, ловля левой рукой						П Р	О С
8.9 Бросок и ловля мяча									
8.9.1	Бросок и ловля мяча руками	И.п. – ст. мяч вперед. Бросок, отбив от пола, ловля в две ладони	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч вперед. Бросок двумя руками вверх, ловля в одну руку	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку	П Р	О С	С				
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю на тыльную сторону ладоней		П Р	О С	О С	С	С	
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю за головой ладонью, сгибая руку локтем вверх				П Р	О С	О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. После броска выполнить ловлю за спиной, руки внизу в замок					П Р	О С	О С
		То же. Ловля за спиной на «винте»						П Р	О С
		То же. Ловля за спиной на обратном винте (поворот)							П Р
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля между плечами, правая рука сверху мяча, левая внизу. Перекат мяча по правой руке в ладонь (меняя местами руки)					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля мяча слева, правая рука за спиной, левая рука слева			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок. Перекат мяча по спине, взять мяч внизу			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями вверх в замок				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями в стороны на «винте»	П	П Р О	О С	О С			
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (согнув руки, правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля. Зажать мяч между предплечьем и правым боком				П Р	О С	О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля, правая рука вверх. Зажать мяч между предплечьем и правой стороны головы				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля согнув руки вперед, согнув кисти, мяч зажат между предплечьем		П Р	Р О	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в переворот боком на предплечье (согнув руки вперед, согнув кисти), мяч зажат между предплечьем			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Отбив мяча об пол. С поворотом спиной к мячу, ловля движением сверху двумя руками в «замок»				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Наклон прогнувшись, мах назад, руки вверх-сзади в «замок». Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля мяча движением сверху сзади-внизу, зажать мяч между спиной и запястьем на «винте»						П Р	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по рукам с тыльной стороны ладоней на спину				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат (по руке, ч/з гр. Клетку, по другой руке в ладонь)					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в «длинный» перекат по рукам и плечам					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на тыльную сторону ладоней, перекат по рукам и спине, переворот вперед в сед на пятку левой, согнув праву вперед, мяч на полу между ног					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекат по руки и спине в другую руку					П Р	О С	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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 руке. Бросок мяча вверх. Ложась на спину, руки вверх в замок, ловля мяча на полу, запястьем на кувырке назад					П Р	О С	О С
		И.п. – лежа на правом боку в упоре на правое предплечье, согнув левою вперед, мяч в левой руке. Бросок, ловля мяча согнутой рукой предплечьем на полу, зажать мяч между рукой и спиной					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в две руке в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног		П Р	О С	О С	С		
		И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног			П Р	О С	О С	С	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Кувырок вперед в сед ноги врозь			П Р	О С	О С	С	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх. Кувырок вперед в сед ноги врозь				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля мяча в одну ладонь в наклоне (ст. ноги врозь), руки сзади между ног. Бросок вверх, переворот вперед в сед на пятках, 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						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку	ПР	ОС	С				
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок из правой руки над головой в левую руку			ПР	ОС	С	С	С
		И.п. – ст, руки вперед, мяч в правой руке. Обводной бросок правой рукой под левую руку, ловля левой рукой			ПР	ОС	С	С	С
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок мяча за спину влево, ловля ладонью левой руки				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под плечо правой руки движением назад (сгибая руку), ловля ладонью левой руки				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок движением назад (прямой рукой) вверх, ловля ладонью левой руки				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под левую ногу, согнув коленом вперед. Ловля ладонью левой руки				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под правую ногу. Ловля ладонью правой руки				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. Бросок под ногу на «винте», ловля рукой					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч внизу. Бросок вверх, ловля за спиной				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной, бросок вверх, ловля впереди на тыльную сторону ладоней			ПР	ОС	С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней			ПР	ОС	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				ПР	ОС	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					ПР	ОС	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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 360º. Ловля					П Р	О С	С
8.9.2	Бросок мяча руками и ловля ногами	И.п. – сед согнув ноги (или ст.), мяч в правой руке внизу. Бросок. Ловля в седе согнув ноги, мяч на полу под ногами		П Р	О С	О С	С	С	
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок. Ловля, согнув правую назад, мяч зажат между голенью и бедром				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху. Перекат мяч за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вверху. Перекат мяч за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой. Выполнять без переката		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх. Ловля за спиной, мяч зажат голенью			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля коленями на полу в сед на пятках, в кувырке вперед			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить переворот вперед ч/з перекат					П Р	О С	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		вперед на грудь, в ст. на коленях, ловля мяча на полу, зажав между голенью двух ног							
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить переворот вперед толчком двумя. Проходя ч/з положение ст. на руках отводя и сгибая ноги, движением, ловля мяча под коленями. Прийти в положение сед на пятках					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. мяч внизу. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами		П Р	О С	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Ловля мяча после броска, наскоком прямых ног на мяч			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После ловли бросок сзади вверх, ловля в одну руку				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч сзади. Отпустить мяч. Отводя пятки, ловля мяча стопами			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами на полу			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в седе углом		П Р	О С	О С	С		
		И.п. – упор сидя сзади левой рукой, мяч в правой руке вперед, Бросок вверх. Ловля в между голенью в ст. на лопатках. То же из положения стоя			П Р	О С	О С	С	
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке вперед. Бросок вверх, кувырок назад. Ловля между голенью, в сед на пятках			П Р	О С	О С	С	
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в стойке на руках, мяч зажат между голеностопом (голенью)					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. (или ст. на коленях), мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Перекат в ст. на груди. Ловля, мяч зажат между стопами/голенью					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля под бедром в упоре лежа					П Р	О С	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке внизу. Бросок вверх, ловля в упоре лежа, мяч зажат между голенью					П Р	О С	О С
8.9.3	Ловля мяча туловищем и другими частями тела	И.п. – сед (ст.), мяч вперед в правой руке. Бросок вверх. Ловля, мяч зажат между животом и бедром, кувырок назад		П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля между спиной и ногой («в затяжке» с помощью рук)						П Р	О С
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяч между затылком и спиной в упоре на предплечьях прогнувшись «мексиканка» движением вперед					П Р	О С	С
		И.п. – ст.на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяча между затылком и спиной на повороте вперед через предплечье, прийти в сед на пятках, мяч сзади-внизу					П Р	О С	С
		И.п. – ст.на коленях, мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол. Ловля мяча между затылком и спиной на повороте назад						П Р	О С
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля на спину, сверху зажать мяч ногой на перевороте вперед						П Р	О С
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке внизу. Бросок. Ловля лежа на мяче, мяч зажат между спиной и предплечьем					П Р	О С	С
8.9.4	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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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			ПР	ОС	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			ПР	ОС	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	ПР	ОС	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					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки				ПР	ОС	С	С
		И.п. – ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх на «козлике» с поворотом на 360º. Ловля ладонью руки					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч на полу. Шагом левой перед мячом вперед, зажать мяч между стоп, правая сзади. Сгибая правую, прокатывая мяч по левой ноге вверх, толчком левой прыжок вверх. В момент безопорного положения мяча в воздухе, левой ногой бросить мяч вправо-вверх. Ловля					ПР	ОС	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу-сзади. На перевороте вперед бросок мяча голеностопом маховой ноги					ПР	ОС	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.			ПР	ОС	ОС	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной. Мах назад, одновременно перекат по ноге к стопе, бросок стопой. Ловля				ПР	ОС	ОС	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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
9. БУЛАВЫ									
9.1 Вращательные движения									
9.1.1	Покачивание булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в свободном хвате ладонью вниз (булава удерживается за головку согнутым средним пальцем и подушечкой большого пальца). Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости вправо-влево, активно работая кистью	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в свободным хвате ладонью вниз. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавой в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой 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					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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					
9.1.2	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			
		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			
		И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой над рукой в горизонтальной плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булаву в свободный хват между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом. Вращение делать вправо, затем влево		П Р	Р О С	С			
		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			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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. Вращение булавой в лицевой плоскости «перед рукой».Булава держится жестким хватом ладонью вниз. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булаву вниз, перехватить булаву в свободный хват (большой и указательный пальцы свободны, а головка булавы прижимается к ладони остальными тремя пальцами, булава проходит с внутренней стороны руки «внутренний круг»). Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом		П Р	Р О С	С	С		
		И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом		П Р	Р О С	С	С		
		И.п. – стойка, булава в сторону. Вращение булавой в лицевой плоскости «за рукой». Булава держится жестким хватом, кисть повернута ладонью вверх. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булаву		П Р	Р О С	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
		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		
9.1.3	Обкрутки	И.п. – стойка, булава вперед. Обкрутка булавы вокруг кисти. Держать булаву горизонтально жестким хватом сверху за шейку телом влево, головкой вправо. Повернуть булаву, меняя положение головкой вправо, телом влево и окажется на наружном ребре ладони, перехватить ее снизу, заканчивая круг			П Р	Р О С	С	С	
		И.п. – стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы на два оборота. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке дважды					П Р	Р О С	С
9.2 Круги булавами									
9.2.1	Большие круги булавами	И.п. – стойка, булава вперед.	П	Р					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Большой круг булавой в боковой плоскости. Держать булаву жестким хватом, выполнять круг в плечевом суставе булавой назад и вперед в боковой плоскости	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					
9.2.2	Средние круги булавами	И.п. – стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости спереди. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения круга, согнуть руку в локтевом суставе. И.п.	П Р	Р О С					
		И.п. стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости сзади. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения согнуть руку в локтевом суставе, кистью «помогаем» булаве сохранить плоскость. И.п.	П Р	Р О С					
9.2.3	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.		П Р	Р О	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Малые круги булавами в боковой плоскости, вперед, назад, разноименные			С				
9.3 Восьмерки и мельницы									
9.3.1	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 8 – и.п.		ПР	РОС	С			
		И.п. стойка, булавы вперед Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости. Правая рука лежит скрестно на левой. Малый круг против часовой правой булавой над рукой. Перевести левую руку над правой в положение скрестно. Малый круг левой булавой против часовой над рукой. Малый руг правой булавой по часовой под рукой. Перевести правую руку над левой в положение скрестно. Малый круг левой булавой под рукой				ПР	РОС	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				ПР	РОС	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				ПР	РОС	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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					ПР	РОС	С
		И..п. – стойка, булавы сбоку справа. Двухтактная мельница в лицевой плоскости сбоку. Правая рука над левой. Малый круг над рукой правой булавой к себе, перевести правую булаву назад. Малый круг левой булавой . Малый круг правой булавой сзади. Круг выполнять в свободном хвате, когда булава удерживается тремя пальцами (кроме большого и указательного) и описывает внутренний круг. Перевести левую булаву вперед. Малый внутренний круг левой булавой					ПР	РОС	С
		И.П. – стойка, булавы вниз. Двухтактная мельница под ногами. Выполняется как обратная с наклоном вниз и «перешагиванием» одной, затем другой ногой над булавами. И.п.					ПР	РОС	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						ПР	РОС
9.4 «Улитки» и «бабочки»									
9.4.1	«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 ,		ПР	РОС	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		средний круг, и не прерывая движения выводи булаву вперед. И.п.							
		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
9.4.2	«Улитки» вниз	И.п. – стойка, булава вверх. «Улитка» булавой вниз. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение и вывести булаву вниз				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – стойка, булава вверх. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение. Переложить булаву на предплечье слева и выполнить еще раз круговое движение. Вывести булаву вниз				П Р	Р О С	С	С
9.4.3	«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
9.5 Перекаты булав									
9.5.1	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	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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	
9.5.2	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 опустить давая булаве докатиться до кисти, приподнять руку, поймать булаву			П Р	Р О С	С	С	
9.5.3	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				П Р	Р О С	С	С
9.5.4	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				П Р	Р О С	С	
9.6 Отбивы булав									
9.6.1	Отбивы булав руками	Отбив булавы ладонью. И.п. – булава в правой руке, жестким хватом за «головку». 1-2 – малый бросок, к себе на один оборот. 3-4 – отбив ладонью, булавы в области «шейки», ловля			П Р	Р О С	С	С	
9.6.2	Отбивы булав ногами	Отбив булавы ногой. И.п. – стойка на полупальцах, булава в правой руке. - отбив булавы ногой. Булаву держим за шейку. Нога, согнутая в коленном суставе, резко отбивает булаву, в месте перехода тела в шейку булавы			П Р	Р О С	С	С	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Отбив булавы коленом. Отбив совершается в области шейки, ближе к «головке» с одновременным разжатием правой кисти и выпуском булавы		П Р	Р О С	С			
9.7 Броски булав									
9.7.1	Броски булав руками	Маленькие броски булавы с ловлей за тело. И.п. – стойка, булавы вниз - бросок правой (левой) булавы -ловля за тело булавы. Держать булаву за головку. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью	П Р	Р О С	С	С			
		Маленькие броски двух булав одной рукой с ловлей за тело двумя руками. И.п. – стойка, две булавы в правой (левой) руке вниз. Держим две булавы в правой руке за головки, одна булава между большим пальцем и указательным, другая между указательным и средним (так же можно держать между указательным и средним и средним и безымянным). Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью		П Р	Р О С	С	С		
		Маленькие броски булав с ловлей за головку. И.п. – стойка, булавы в двух руках вниз. - бросок правой (левой) булавы - ловля за головку булавы. Бросок выполнять с двух рук. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью. Ловим за маленький шарик. Следить, чтобы булава в воздухе сделала один оборот		П Р	Р О С	С	С		
		Маленький бросок двух булав, двумя руками. И.п. – стойка, булавы в двух руках вниз. - бросок двух булав - ловля за головки булавы.			П Р	Р О С	С	С	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Булавы держать в правой (левой) руке. Следить, чтобы булавы в воздухе не разлетались. Ловить за головку булавы							
		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 резкий выброс булавы вверх. Рука выпрямляется вперед-вверх. Стараться ловить за головку булавы			П Р	Р О С	С	С	
		Малые броски булав. -малый бросок одной рукой. - малый бросок двумя руками. Начиная бросок, нажать указательным пальцем на шейку булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив ее к себе			П Р	Р О С	С	С	
		Разнонаправленный бросок двумя булавами. Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав с вращением в противоположных направлениях				П Р	Р О С	С	С
		Бросок двух булав одной рукой. Хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон. Для начала броска отвести руку с булавами назад, совершая небольшой замах, затем вывести вперед, кисть на себя, бросок с закручиванием булав на себя					П Р	Р О С	С
		Жонглирование. И.п. – стойка, булавы сложены в правой руке параллельно, одна чуть заходит на другую.					П Р	Р О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
		Большие броски булав: - большой бросок одной рукой; - большой бросок одной рукой двух булав. Начинаются большие броски с отведением руки назад (замаха), затем прямая рука выводится вперед, на уровне глаз опустив булаву, совершается бросок. Ловить булаву, провожая ее рукой вниз				П Р	Р О С	С	С
		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						П Р	Р О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		булавы под плечо, другой – выведение вперед с выбросом булавы вперед-вверх, затем ловля							
		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 под плечо и разноуровневому броску двух булав одной рукой						П Р	Р О 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
9.7.2	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.					П	Р	Р О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
9.8 Ловли булав									
9.8.1	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
9.8.2	Ловли булав без помощи рук	Ловля булавы прижатием ее булавой к полу. Прижатие булавы к полу осуществляется скрестным накрытием одной булавы другой			П	Р	Р О С	С	С
		Ловля булавы стопой, прижатием ее к полу. Большой бросок булавы. Прижатие булавы к полу осуществляется наступанием на булаву так, чтобы стопа и булава образовали «крест»				П	Р	Р О С	С
10. ЛЕНТА									
10.1 Махи лентой									
10.1.1	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	П Р	Р О	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
		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		
10.1.2	Махи в боковой плоскости	И.п. – рука с лентой сзади. 1-2. Мах лентой вперед-вверх. 3-4. Мах лентой назад-книзу. Лента касается пола, проходя рядом со ступней. Ноги во время махов пружинят. Мах лентой в обратном направлении сверху вниз следует начинать тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами	П Р	Р О	С	С			
		Предыдущее упражнение на шагах вперед и назад с передачей ленты за спиной в другую руку	П Р	Р О	С	С			
		Мхи в боковой плоскости на танцевальных 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			
10.1.3	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			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – левая рука с лентой вправо. 1. шагом левой в сторону поворот переступая влево на 360º, горизонтальный мах лентой влево. 2. Шаг вправо, горизонтальный мах вправо		П Р	Р О	С			
10.1.4	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		
10.2 Круги лентой									
10.2.1	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	П Р	О Р	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	П Р	О Р	С	С			
		На шаге лицевые круги, перешагивая через ленту; скорость шага изменять		П Р	О Р	С	С		
		Шагая левой, большой круг лентой, правой перешагнуть через средний круг в том же направлении (вначале выполнять упражнение только лентой)		П Р	О Р	С	С		
		Небольшие прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед в лицевые круги лентой		П Р	О Р	С	С		
		И.п. – правая рука с лентой вверху. 1. Круг лентой влево. 2. Средний круг за головой		П Р	О Р	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – правая рука с лентой в сторону. Поворот переступая влево на 360º, круг лентой книзу (движение лентой – в лицевой плоскости)		П	Р	Р О	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.			П Р	О Р	С	С	С
10.2.2	Круги в боковой плоскости	И.п. – правая рука с лентой назад. Боковые круги лентой вперед, после второго передать ленту за телом в левую, два боковых круга слева в том же направлении		П Р	Р О	С	С		
		И.п. – рука с лентой назад. Во время четырех шагов бега круг лентой вперед, каждый раз за телом передавая ленту в другую руку		П Р	О С	С	С		
		И.п. – правая рука с лентой вверх. Боковой круг лентой вперед, перешагивая через нее левой ногой, шаг правой на месте (то же с небольшим прыжком). Выполнение больших боковых кругов требует хорошей подвижности плечевого сустава. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Боковые круги можно сочетать с махом, продолжающим движение круга			П Р	О С	С	С	
10.2.3	Круги в горизонтальной плоскости над головой	Выполнять влево и вправо с небольшим сгибанием руки в локтевом суставе. При описывании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении. И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Горизонтальный круг лентой влево над головой. 2. Мах лентой влево (лента описывает полтора круга). 3-4. То же в обратном направлении		П Р	О С	С	С		
		Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360º		П Р	О С	С	С		
		И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Скрещением правой перед левой поворот на 360º налево на носках, горизонтальный круг лентой влево. 2. Опускаясь на всю			П Р	О С	С	С	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		стопу, мах лентой влево. Скрещением левой перед правой поворот на 360º 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							
		Вальс. И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-3. Приставной шаг левой вперед, круг лентой вперед-книзу в боковой плоскости. 4-6. Шагом левой вперед прыжок, правая назад, мах лентой вперед-вверх. 7-9. Приставной шаг правой назад, круг лентой назад-книзу в боковой плоскости справа. 10-12. Шаг правой назад, левая вперед на носок, мах лентой назад-книзу с последующей передачей ее за спиной в левую руку. То же другой рукой и другой ногой. Закончить движение передачей ленты за спиной обратно в правую руку			П Р	О С	С	С	
10.2.4	Круги в горизонтальной плоскости в наклоне за спиной	И.п. – ст. лента в правой руке за спиной. Наклоняясь вперед, согнувшись, снизу-вправо горизонтальный круг лентой				П Р	О С	С	С
10.3 Змейки лентой									
10.3.1	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 последующим махом вперед-кверху (шаг на каждую четверть). 3-4. Восемь шагов легкого бега назад, вертикальная змейка по полу. Закончить движение большим махом ленты назад в и.п.		П Р	Р О	С	С		
10.3.2	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	П Р	О С	С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно							
		И.п. – правая рука с лентой вперед-книзу. 1-3. Три шага назад с правой, вертикальная змейка по полу. 4. Поворот переступая направо на 180º, продолжая движение змейки (то же упражнение левой рукой, начиная шаги с левой)		П Р	О С	С	С		
10.3.3	Вертикальные змейки по воздуху	В выполнении змейки по воздуху большую роль играет положение палочки. Она должна быть все время как бы продолжением руки. При поднимании палочки вертикально вверх лента наматывается на нее. Для овладения вертикальной змейкой по воздуху предлагается повторить все вышеприведенные упражнения, заменив змейку по полу змейкой по воздуху, выполняемую на уровне плеч	П Р	Р О	С	С			
10.3.4	Горизонтальные змейки лентой по полу и по воздуху	Горизонтальная змейка по полу. И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Сгибая и разгибая кисть влево и вправо, горизонтальная змейка с продвижением назад на легком беге, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу	П Р	Р О	С	С			
		И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху	П Р	Р О	С	С			
		И.п. – ст., лента в правой руке вперед. Хват указательным пальцем сверху. Горизонтальная змейка по воздуху.				П Р	О С	С	С
		И.п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легий 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		
10.3.5	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	П Р	Р О	С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		отведением и приведением кисти влево и вправо. То же на беге							
10.3.6	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		
10.3.7	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		
10.3.8	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		
10.3.9	Змейки лентой ногами	Змейка выполняется по тому же принципу, что и рукой. Зажать палочку между коленями и в быстром темпе двигать их из стороны в сторону			П Р	Р О	С	С	
10.4 Спирали лентой									
10.4.1	Вертикальные спирали	И.п. – лента в правой руке впереди. Шагая назад с небольшим наклоном туловища вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через четыре-шесть шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же на легком беге назад		П Р	Р О	С	С		
		И.п. правая рука с лентой сзади. Шагая вперед, вертикальная спираль по полу, чередую вращения лентой внутрь и наружу		П Р	Р О	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой							
		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 360º направо, вертикальная спираль по воздуху наружу. 8. Мах лентой назад-вправо, передавая ее в левую руку, - и.п.		П Р	Р О	С	С		
		И.п. – лента в правой руке вперед. Вертикальная спираль вправо. Не смещая руки, выполнить поворот переступанием вправо				П Р	Р О	С	С
10.4.2	Спирали в лицевой плоскости	И.п. – рука влево-книзу, лента в правой. 1-2. Выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо (туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней). 3-4. Приставляя правую ногу к левой, мах лентой над головой влево. Выполнить по 4-6 раз правой и левой рукой	П Р	Р О	С	С			
		И.п. – правая рука с лентой влево-книзу, левая в сторону. 1-«и» -3-«и».шесть шагов легкого бега вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости. 4-«и». приставляя ногу в стойку на носках, мах лентой назад-вправо и, предавая ее в левую руку, принять И.п. то же в другую сторону	П Р	Р О	С	С			
		Предыдущее упражнение на шаге галопа в сторону. 1-6. Шесть шагов галопа направо. 7-8. Мах лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т.д.	П Р	Р О	С	С			
		Повторить упражнения 10.4.2, но делая спирали по воздуху	П Р	Р О	С	С			
10.4.3	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,		П Р	Р О	С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		предплечье переходит в горизонтальное положение к полу, вращая палочку кистью. Передавая ленту за спиной в левую руку, повторить упражнение левой рукой							
		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
10.5 Восьмерки лентой									
10.5.1	Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	Подготовительные упражнения для рук. 1. И.п. – о. с., руки вперед ладонями вниз, локти слегка согнуты, большие пальцы касаются друг друга: нарисовать руками в воздухе лежащую восьмерку. 1-2. Дугой книзу руки влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуть их в И.п. 3-4. Повторить движение по дуге книзу вправо		П Р	Р О	О С	С		
		Предыдущее упражнение, нарисовав одной рукой горизонтальную восьмерку		П Р	Р О	О С	С		
		Предыдущее упражнение, нарисовав лентой большую горизонтальную восьмерку в лицевой плоскости		П Р	Р О	О С	С		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.5.2	Средние горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	Выполняются с касанием и по воздуху. Танцевальные Шаги. И.п. – правая рука с лентой вперед, локоть согнут. 1. Вальсовый шаг влево, дугой книзу левый круг восьмерки. 2. Вальсовый шаг вправо, правый круг восьмерки. Туловище слегка наклоняется в сторону движения ленты. Кисть с предплечьем поворачиваются ладонью вверх и вниз		П Р	Р О	О С	С		
10.5.3	Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	И.п. – рука с лентой предплечьем вперед. Четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху)		П Р	Р О	О С	С		
		Предыдущее упражнение на шагах и на беге назад		П Р	Р О	О С	С		
10.5.4	Горизонтальные восьмерки по полу	И.п. – рука с лентой впереди-внизу, палка вниз. Малые и средние восьмерки по полу		П Р	Р О	О С	С		
10.5.5	Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости	И.п. – правая рука с лентой влево. 1-2. Поворачивая правую ладонь наружу, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в И.п. 3-4. Дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и.п.		П Р	Р О	О С	С		
		Предыдущее упражнение на вальсовых шагах назад и вперед. Горизонтальные восьмерки над головой выполняются рукой, обращенной ладонью вверх		П Р	Р О	О С	С		
10.5.6	Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	И.п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Правая рука по дуге влево-вниз (ладонью наружу). 2. На уровне груди сменить направление движения вниз по дуге вправо (ладонь внутрь). 3. По дуге влево-вверх дорисовать левую половину нижнего круга (ладонь наружу). 4. На уровне груди рукой сменить направление движения вверх по дуге вправо, дорисовывая правую половину верхнего круга (ладонь внутрь).		П Р	Р О	О С	С		
10.5.7	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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.6 Отбивы палочки ленты									
10.6.1	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	
10.6.2	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
10.7 Вертушки палочкой с лентой									
10.7.1	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
10.7.2	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
10.8 Перекаты палочки ленты									
10.8.1	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
10.8.2	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
10.9 Броски ленты									
10.9.1	Броски ленты руками	Бросок ленты из-за головы копьеметательным движением.					П Р	Р О	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Бросок выполняется вверх; палку держать, как карандаш, свободным концом вперед на расстоянии 8-10 см от края							
		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. -в лицевой плоскости; - в боковой плоскости. «Эшапе» лентой выполнять после большого или бокового круга. Необходимо сделать выбрасывание ленты с подкруткой кистью на себя в момент выпуска палочки					П Р	Р О	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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
10.9.2	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
10.10 Ловля ленты									
10.10.1	Ловля ленты руками	Ловля ленты после броска за спиной. Необходимо как можно больше завести руку за спину. При ловле подойти под ленту, чтобы она упала точно в руку					П Р	Р О	О С
		Ловля ленты после броска под ногой. Нужно как можно больше высунуть руку из-под ноги и подойти под ленту						П Р	Р О С
10.2	Ловля ленты ногами	Ловля ленты после броска ногой. Как только палочка касается пола необходимо прижать ее стопой						П Р	Р О С
		Ловля ленты ногами сидя на полу. Необходимо зажать палочку любой частью ног						П Р	Р О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ловля ленты с отбивом ногой. Отбив палочки сразу после броска стопой						П Р	Р О С
11. СКАКАЛКА									
11.1 Махи и круги скакалкой									
11.1.1	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	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. 9. – 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	С				
		То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону	П Р	Р О С	С				
		И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа,	П Р	Р О	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		перекат на пятки. Перекат в ст. на носках, «кач» скакалки вперед		С					
11.1.2	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	С				
		Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости	П Р	Р О С	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	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	С				
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости	П Р	Р О С	С				
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой	П Р	Р О С	С				
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360º	П Р	Р О С	С				
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой	П Р	Р О С	С				
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360º	П Р	Р О С	С				
		Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую	П Р	Р О С	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Стоя, скакалка в двух руках внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360º, поднимая руки вверх	П Р	Р О С	С				
		Стоя, концы скакалки в одной руке внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360º, поднимая руки вверх	П Р	Р О С	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	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	С				
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед, закрутить скакалку на левую руку, раскрутить скакалку, большой круг слева-назад, перевод скакалки вправо, закрутить скакалку движением на плечо левой руки, раскрутить	П Р	Р О С	С				
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, большой круг слева, движением назад	П Р	Р О С	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				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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	С			
11.2 Перевод скакалки («парус»)									
11.2.1	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	С				
11.2.2	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	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				
11.3 Закручивание и раскручивание									
11.3.1	Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180º направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180º налево, раскрутить скакалку180º, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., на левой, правая вперед, скакалка сложенная вдвое. Концы скакалки в правой руке. Накрутить скакалку	П Р	Р О	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		на ногу движением сверху-внутрь. Раскрутить обратным движением		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 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	С				
11.3.2	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	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	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 конец скакалки и сразу подхватывает ее	П Р	Р О С	С				
11.4 Восьмерка скакалкой									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.4.1	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	С				
11.4.2	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	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, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу	П Р	О С	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	
		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	
11.4.3	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-за спину, вертикальный круг за спинной наружу вправо				П Р	О С	О С	С
11.5 «Мельницы» скакалкой									
11.5.1	«Мельница» в боковой плоскости	Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги руками в виде восьмерки кистями,		П Р	О С	О С	С	С	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
		«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
11.5.2	«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 кистей друг от друга примерно 10-15см. Переводя руки вверх малый круг правой кистью спереди от левой, затем					ПР	ОС	ОС

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
11.5.3	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
11.6 Складывание и завязывание скакалки									
11.6.1	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	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	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	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	С			
11.6.2	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	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю	П Р	О С	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Обкрутить скакалку свободной рукой, протащить узлы, через образовавшуюся петлю, затянуть узлы		П Р	О С	С			
		И.п. – ст., скакалка скрещена на руках. Наклониться к ноге, зацепить скакалку за стопу, вытянуть узла вовнутрь, затянуть узел		П Р	О С	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	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	С		
		То же на повороте скрестно			П Р	О С	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	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	С		
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках впереди. Выполнить «эшапе» за спину, ловля на шее. Взять узел на шее левой рукой. Круговым движением влево-назад вывести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье			П Р	О С	С	С	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		петлей. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, 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 снизу под ближнюю часть скакалки. Отпуская левый конец скакалки, продеть левую руку внутрь петли, взять конец скакалки. Протащить узлы скакалки движением наружу в образовавшиеся петли			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст., скакалка скрестно , сложенная в трое на лучезапястных суставах вперед. Перевести скакалку за спину вниз. Продеть правый узел в петлю движением вверх, передать левый узел в правую руку. Затянуть узел			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст., один узел в правой руке, левой рукой хват скакалки за середину. Горизонтальный круг над головой влево левой рукой. Проводя руку вперед, продолжая круг, хват скакалки указательным и большим пальцами правой руки, зажать мизинцем, безымянным и средним пальцами правой руки на расстоянии от левого узла примерно на 20 см. Продолжить вращение скакалки внутрь в петлю, пой-мать 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 левое предплечье, взять нижний конец скакалки, протащить узлы в образовавшиеся петли, затянуть					П Р	О С	С
11.7 Передача скакалки									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.7.1	Передача скакалки из руки в руку за спиной	И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360º, скакалка передается за спиной в левую руку	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой назад-влево, передача скакалки за спиной в левую руку.	П Р	Р О С	С				
11.7.2	Передача скакалки из руки в руку на кругах и восьмерке	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	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	С			
11.7.3	Передача скакалки из руки в руку за ногами и шеей	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			
		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	
11.8 Вращение скакалки рукой									
11.8.1	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	С				
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Перевести руки вверх, ладонь левой руки наружу. Вращение			П Р	О С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		в горизонтальной плоскости вправо с передачей скакалки из правой руки в левую руку							
		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 двух руках), приставляя ногу, перевод скакалки через верх вперед				ПР	ОС	ОС	С
		Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти, руки вверх			ПР	ОС	ОС	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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.							
11.8.2	Вращение скакалки в боковой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед	П Р	Р О	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад	П Р	Р О	С				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу Четыре вращении скакалки вперед в боковой плоскости. С поворотом направо на 180º, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). Четыре вращения скалки назад	П Р	Р О	С				
		Обволакивание вокруг кисти. И.п. – ст. на носках, хват скакалки за середину вперед. Круг скакалкой слева, справа. Продолжая круг справа, раскрыть ладонь, пальцами вправо, выполнить вращение вокруг кисти				П Р	О С	О С	С
11.8.3	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, вперед, концы скакалки в правой руке. Отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости	П Р	Р О	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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	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	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	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.					П Р	О С	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Не прерывая вращения, передать скакалку на правую ладонь, продолжить вращение на правой ладони							
11.8.4	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	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	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. Раскрутить 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 направо, сгибая левую назад, положить					П Р	О С	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		скакалку на голеностоп левой ноги, обкрутить скакалку вокруг стопы. Поймать узлы скакалки правой рукой							
		И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок на середине скакалки; скакалка, сложенная вдвое с «узлом», концы скакалки правой руке. Отпуская концы скакалки, махом правой назад, вращение скалки на стопе вперед				П Р	О С	О С	С
11.8.5	Вращение развернутой скакалки	И.п. – ст., правая вперед скрестно, концы скакалки в двух руках, скакалка между ног. С поворотом на 360º (скрестно, шене) отпуская концы скакалки, вращение скакалки без помощи рук. Складывание скакалки: поднимая правую, продолжая поворот, взять за середину скакалку левой рукой, концы скакалки подхватить правой рукой		П Р	Р О С	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	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	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 360º. Собрать скакалку: продолжая вращение скакалки на повороте скрестно, взять левой рукой скакалку за середину, подкручивая, поймать узелок правой рукой		П Р	Р О С	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		П Р	Р О С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		развернутой скакалки, на «валяшке» с поворотом на 360º. Собрать скакалку: продолжая вращение скакалки на повороте скрестно, взять левой рукой скакалку за середину, подкручивя, поймать узелок правой рукой.							
11.9 «Обкрутка» скакалки									
11.9.1	«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				
11.9.2	«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
11.9.3	«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				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		«Обкрутка» вокруг туловища назад И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за спину, сделать толчок узелков в сторону вращения. Отпустить узелки, выполнить «обкрутку» вокруг туловища. Правой рукой слева подхватить конец скакалки (без узелков), выполнить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.		П Р	Р О С	С	С	С	С
11.9.4	«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				
11.9.5	«Обкрутка» вокруг плеча	«Обкрутка» скакалки вокруг плеча		П Р	Р О	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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			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
11.9.6	«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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		«Обкрутка» скакалки вокруг туловища И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Выполнить горизонтальную мельницу над головой вправо. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку. Продолжить вращение скакалки правой кистью за спиной (перевести руку за спину – выкрутом наружу). Левую руку завести за спину, когда две кисти соединились, отпустить скакалку правой рукой. Взять скакалку левой кистью за середину, вывести руку вперед, поймать узлы правой рукой			ПР	ОС	ОС	С	С
		«Обкрутка» скакалки вокруг плеча и туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Горизонтальный круг над головой влево левой кистью, вслед горизонтальный круг над головой влево правой кистью. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку левой кистью. Завести скакалку на правое плечо и спину по диагонали правой рукой. За спиной за середину скакалки взять левой кистью				ПР	ОС	ОС	С
		«Обкрутка» раскрытой скакалки вокруг ноги. И.п. – ст., правым боком, раскрытая скакалка сзади за спиной. Поворот влево на 360º, 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				ПР	ОС	ОС	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					ПР	ОС	ОС
		«Обкрутка» раскрытой скакалки вокруг плеч.					ПР	ОС	ОС

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
		«Обкрутка» раскрытой скакалки вокруг плеч и туловища И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, взять узел правой рукой, горизонтальный круг над головой вправо, собрать скакалку					П Р	О С	О С
		«Обкрутка» раскрытой скакалки вокруг плеч и туловища на перевороте назад И.п. – ст., правый узел скакалки в левой руке, левая рука хватом за середину. Махам вправо, вращение скакалки вокруг кисти. Сгибая правую руку, ладонью за спину, отпустить скакалку на левое плечо, левая рука в сторону, поднимая правую вверх, взять узел правой рукой под ногой, выполнить переворот назад, горизонтальный круг над полом вправо, собрать скакалку спиралевидными движениями вверх						П Р	О С
11.10 «Удочка» и «эшапе» скакалкой									
11.10.1	«Удочка» скакалкой	И.п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец другой рукой	П Р	Р О С					
		«Удочка» скакалкой, ловля одноименной рукой узла. И.п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец одноименной рукой		П Р	Р О	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.10.2	«Эшапе» в боковой плоскости	И.п. – ст.. скакалка сложенная вдвое, узлы в правой руке назад, левая рука вперед. Отпуская конец скакалки из левой руки, вращение в боковой плоскости назад. Когда конец скакалки внизу, начать отпускать один узел. Останавливая руку вперед, поймать выпущенный узел скакалки одноименной рукой		П Р	Р О	С			
		Одинарное «Эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз			П Р	Р О	С	С	С
		Двойное «Эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку два раза				П Р	Р О	С	С
		«Эшапе» под 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	
11.10.3	«Эшапе» в горизонтальной плоскости	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» в вертикальной плоскости	«Эшапе» под ногой. И.п. – стойка, скакалка в двух руках впереди. Мах движением назад, сгибая правую вперед, отпустить левый		П Р	Р О	С	С	С	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		узел под ногой, правую руку провести назад- вверх. Поймать узел							
		«Эшапе» под ногой, двойная спираль. И.п. – стойка, скакалка в двух руках впереди. «Эшапе» под ногой, правая рука вверх, двойная спираль слева, поймать узел				П Р	Р О	С	С
		«Эшапе» под ногой, двойная спираль , «эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед. «Эшапе» под ногой, правая рука вверх, двойная спираль слева, поймать узел. Непрерывная движения, продолжить «эшапе» под ногой, двойная спираль слева							
		«Эшапе» за спиной, руки вверху. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Замах скакалки вправо-вверх, перевести руки вверх, продолжить в вертикальной плоскости круг. Опуская левую руку за спину, отпустить узелок, продолжая вращение скакалки кистью справа-налево, поймать узелок верхней точки середины скакалки				П Р	Р О	С	С
		«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					П Р	Р О	С
11.11 Спирали скакалкой									
11.11.1	Спирали скакалкой в горизонтальной плоскости	И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперед, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль	П Р	Р О С					
11.11.2	Спирали скакалкой в вертикальной плоскости	Спиралевидные движения скакалкой И.п. – ст,, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости	П Р	Р О С					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.11.3	Спирали скакалкой в вертикальной плоскости после обокрутки вокруг предплечья.	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.		П Р	Р О С	С	С	С	С
11.11.4	«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья влево	«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
11.11.5	«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья вправо	«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
11.11.6	«Двойная» спираль после обкрутки вокруг запястья	«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
11.11.7	«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья движением вправо	«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					П Р	Р О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой							
11.11.8	Спиралевидные движения скакалкой сбоку	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	С				
11.11.9	Спиралевидные движения скакалкой за спиной	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			
11.11.10	Спиралевидные движения скакалкой после закручивание на один оборот, на пояс	Спиралевидные движения скакалкой 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	П Р	Р О С	С				
11.11.11	Спиралевидные движения скакалкой над полом на перевороте боком	Спиралевидные движения скакалкой над полом на перевороте боком И.п. – стойка, скакалка в двух руках влево. Сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс , отпустить нижний узел, Выполнить несколько спиралевидных движений скакалкой над полом на перевороте боком на левой руке. Поймать узел.			П Р	О С	О С	С	С
11.11.12	Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом – обкрутки вокруг пояса («винт»)	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		П Р	О С	О С	С	С	С
11.11.13	Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой	Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом – обкрутки за спиной («винт»).				П Р	О С	О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	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							
11.11.14	«Винт» на перевороте боком	«Винт» на перевороте боком И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс. Выпад вправо отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу, переворот боком на левую руку, двойная спираль в горизонтальной плоскости над головой. Ловля			П Р	О С	О С	С	С
11.11.15	«Винт» способом – обкрутки вокруг пояса, ловля узла скакалки одноименной рукой	«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
11.11.16	«Винт» способом – обкрутки вокруг пояса с передачей в другую руку	«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
11.11.17	Горизонтальная спираль после обкрутки скакалки вокруг талии	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.11.18	Вертикальные спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади	Вертикальные 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				ПР	ОС	ОС	С
11.11.19	Вертикальные спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверху	Вертикальные спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверху. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева направо. Оставить правую руку вверху, отпустить конец скакалки из левой руки. Выполнить спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Поймать узел левой рукой				ПР	ОС	ОС	С
11.11.20	Вертикальные спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверху	Вертикальные спиралевидные движения скакалкой впереди и сзади вверху. И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед. Выполнить «эшапе» за спиной слева направо. Оставить правую руку вверху, отпустить конец скакалки из левой руки. Выполнить спираль в лицевой плоскости, двойную спираль за спиной, одинарную спираль в лицевой плоскости. Сгибая левую назад, поймать узел между голенью и бедром на ногу					ПР	ОС	ОС
11.11.21	Вертикальные спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости с передачей за спиной	Вертикальные 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 налево, продолжить спираль за спиной с передачей скакалки в левую руку не прерывая вращения. Продолжить поворот влево, спиралевидные движения					ПР	ОС	ОС

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		скакалкой в лицевой плоскости левой рукой. Подхватить узелок							
11.11.22	«Одинарная» боковая спираль (слева), «двойная» спираль в боковой плоскости (справа)	«Одинарная» боковая спираль (слева), «двойная» спираль в боковой плоскости (справа). И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад. Оставляя руку вверху, непрерывная вращение кистью, выполнить «двойную» спираль справа, поймать узел левой рукой				П Р	О С	О С	С
11.11.23	«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно	«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно. И.п. – ст., скакалка в двух руках справа. Выполнить вертикальное «эшапе» назад за спину, справа отпустить узел начиная делать скрестный поворот вправо. Перевести руку по диагонали в верх влево, сделать «одинарную» спираль слева движением назад спиной к основному движению. Поворачиваясь еще на 180º, не прерывая движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой.					П Р	О С	О С
11.11.24	«Одинарная» спираль слева, «двойная» справа на повороте скрестно, ловля - вход на «козлике»	«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 180º, непрерывная движения сделать «двойную спираль справа, поймать узел левой рукой. Не останавливая движение скакалки, продолжить круг назад, вход в скакалку – «козлик».					П Р	О С	О С
11.11.25	«Двойная» вертикальная спираль в лицевой плоскости и за спиной	«Двойная» вертикальная спираль в лицевой плоскости и за спиной.						П Р	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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							
11.11.26	Вертикальная двойная спираль вокруг предплечья	Вертикальная двойная спираль вокруг предплечья И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках слева. Движением направо сверху, обкрутка скакалки вокруг правого предплечья, отпуская узел левой руки, выполнить «двойную «спираль», ловля узла левой рукой. Не прерывая движения скакалки, вертикальная восьмерка справа, слева, справа. Обкрутка скакалки вокруг левого предплечья, двойная спираль, ловля					П Р	О С	О С
11.12 Броски скакалки									
11.12.1	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	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	С				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная в восемь раз в правой руке. Сзамаха бросок вверх, ловля за два узла	П Р	Р О	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				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	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	С				
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на козлике	П Р	Р О С	С				
		И.п.– ст., скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Замахназад справа, бросок вверх, ловля	П Р	Р О С	С				
		И.п. – скакалка, сложенная вдвое, узлы скакалки в правойруке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх. Ловля	П Р	Р О С	С				
		И.п. – скакалка, сложенная вдвое, узлы скакалки в правойруке. Круг скакалки в боковой плоскости назад, бросок. Ловля	П Р	Р О С	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	С			
		И.п. – ст., скакалка лева, хватом за середину. Кач вправо-влево-вправо бросок вверх, с поворотом к скакалке на 90º, ловя за один конец скакалки		П Р	Р О С	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое узлом, концы скакалкив правой руке. Поднимая правую, вверх, бросок вверх скакалки, ловля				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое узлом, концы скакалкив 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					П Р	Р О С	С
		Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок – ловля на перевороте боком					П Р	Р О С	С
		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					П Р	Р О С	С
		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						П Р	О С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		в наклонах назад, на вращательных преакробатических элементах движением назад							
		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
11.12.2	Броски ногами	И.п. – скакалка, сложенная вдвое на правой на носке вперед.Приседая на левой, мах правой, бросок	П Р	Р О С	С				
		Вчетверо сложенная скакалка лежит на правой (правая вперед на носок), шагом левой, махом правой вперед – бросок, ловля	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст.. скакалка, сложенная вдвое, узлы скакалки в правойруке, 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	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	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		
		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		
11.12.3	Броски с ловлей ногами, туловищем, шеей	И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое. Вращение скакалки в лицевой плоскости вправо, бросок скакалки вверх, ловля на	П Р	Р О	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу)		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 º навстречу скакалке)		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое узлом, концы скакалкив правой руке. Круг в лицевой плоскости вправо. Бросок. Поднимая ногу назад, ловля скакалки между бедром иголенью – 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		
11.12.4	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 влицевой плоскости. Ловля во вращение вправо или влево одноименной рукой		П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец		П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой прижать к полу стопой			П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой рукой ловля за середину скакалки		П Р	Р О С	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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				
11.13 Прыжки со скакалкой									
11.13.1	Прыжки с вращением скакалки вперед	Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку	П Р	Р О С	С				
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок	П Р	Р О С	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	С				
		И.п. - то же. 1-4. – четыре покачивания скакалки назад-вперед справа. 5-6. – переведя руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8. – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед	П Р	Р О С	С				
		И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Вращатьскакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Вращатьскакалку в вертикальной плоскости. Вращение скакалки	П Р	Р О С	С				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		вперед с одновременным выполнением различных прыжков: ног в ст. ноги врозь-в ст., вперед-назад, в ст., скрестно – в ст.							
		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	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	С				
		И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку	П Р	Р О С	С				
		Прыжки с вращением в боковом направлении. При вращении вправо правая рука за туловищем, а левая рука перед собой	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Подскоки с ноги на ногу с между скоком	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Последовательные подскоки по 4 на каждой ноге	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком	П Р	Р О С	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	С			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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	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 180º. Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки прыжком согнув левую вперед с поворотом на 180º.				П Р	Р О	С	С
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, шаг, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на шагах сгибая ноги вперед «эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, бег, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на беге, сгибая ноги вперед - «эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед)					П Р	Р О С	С
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. Прыжки выполняются с согнутыми и прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол, руки прямые. За один прыжок, скакалка прокручивается два раза		П Р	Р О С	С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед	П Р	Р О С	С				
		Бег сгибая ноги назад со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед			П Р	Р О	С	С	
11.13.2	Прыжки с вращением скакалки назад	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках вперед. Прыжки через скакалку, вращая назад	П Р	Р О С	С				
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад	П Р	Р О С	С				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа в сторону с вращением скакалки вверх-назад		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа вперед с вращением скакалки вверх-назад		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг польки вперед с вращением скакалки вверх-назад		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – ст., скакалку в двух руках справа. С поворотом на 180º, 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	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сзади. Прыжки черезскакалку в приседе. Вращая скакалку назад/вперед		П Р	Р О С	С			
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сзади. Прыжки согнувноги 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 360º			П Р	Р О С	С		
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое вперед. Прыжки согнувноги со скрестным положением рук, вращая скакалку петлейназад			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 360º				П Р	О С	С	С
12. АКРОБАТИКА									
12.1 «Мосты»									
12.1.1	«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 О						
12.1.2	«Мост» наклоном назад	Выполняется на базе 12.1.1 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					
12.1.3	«Мост» наклоном назад из стойки на одной, другая вперед на носок	Выполняется на базе 12.1.1-2. Сложность заключается в уравновешивании тела на одной ноге в течение всего перехода в «мост»	П Р	Р О С					
12.1.4	«Мост» поворотом из упора присев	В исходном положении руками опереться на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо и на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой	П Р	Р О С					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост»							
12.1.5	«Мост» выкрутом из седа	Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, движение правой вперед, таз кверху от пола, передавая тяжесть тела на согнутую левую. Одновременно, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, поворачивая кисти пальцами внутрь на 180º. 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					
12.1.6	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					
12.1.7	«Мост» разгибом	Из упора лежа согнувшись на полу поднять таз и прямые ноги на себя повыше, одновременно согнуть руки в локтях 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
12.1.8	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	ОС					
12.1.9	С «моста» уход поворотом	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу	П	Р О С					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.1.10	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			
12.1.11	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				
12.1.12	С «моста» уход переворотом назад в опускание упор лежа согнувшись	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	
12.1.13	С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах	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
12.2 Стойки									
12.2.1	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					
12.2.2	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			
12.2.3	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			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.2.4	Стойка на груди, руки в стороны	Плечи пола не касаются, максимально отведены назад		П	П Р О С	С			
12.2.5	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					
12.2.6	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				
12.3 Перекаты									
12.3.1	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			
12.3.2	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
12.3.3	Перекат вперед в упор сидя на пятках	Из исходного положения упор лежа на бедрах 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
12.3.4	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.3.5	Перекат в сторону из стойки на коленях	Опускаясь в сед на пятках с наклоном, последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, 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	П Р	Р О С	С				
12.3.6	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	С				
12.3.7	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
12.3.8	Перекат лежа на полу вперед / назад (волна) с продвижением	Выполняется на базе 12.3.7, 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
12.3.9	Перекат вперед в стойку на груди волной (разгибом) поворотом на 180º положение сед	Выполняется на базе 12.3.1 и 12.3.8		П Р	Р О С	О С	С	С	С
12.3.10	Перекат вперед в стойку на груди волной (разгибом) в положение полу шпагата	Выполняется на базе 12.3.1 и 12.3.8		П Р	Р О С	О С	С	С	С
12.3.11	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					
12.3.12	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с	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						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	циклическим вращением вперед и назад								
12.3.13	То же, что и 12.3.12, 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						
12.3.14	Из основной стойки - сед и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающий опорой руками	Р О С	С					
12.3.15	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		
12.3.16	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					
12.4 Кувырки вперед									
12.4.1	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					
12.4.2	Кувырок вперед с опорой одной рукой	Опорную руку ставить больше внутрь	П Р	Р О С	С	С	С	С	С
12.4.3	Кувырок вперед без помощи рук	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.4.4	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		
12.4.5	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
12.4.6	Кувырок вперед в сед	Выполняется на базе 12.4.1, 12.4.5. из разных исходных положений	П Р	Р О	С	С			
12.4.7	Кувырок вперед из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат	Выполняется на базе 12.4.1, 12.4.5 -6	П Р	Р О	С	С			
12.4.8	Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись	Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди, далее идет переворачивание через плечо (12.4.5), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед	П Р	Р О С					
12.4.9	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
12.4.10	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
12.4.11	То же, что 12.4.8 разгибом	Выполняется на базе 12.4.8			П	П Р	Р О С	О С	С
12.5 Кувырки назад									
12.5.1	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	П	П Р О С					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях							
12.5.2	То же, что 12.5.1, но в упор присев	Выполняется на базе 12.5.1	П	П Р О С					
12.5.3	То же, что 12.5.1, но в упор стоя согнувшись	Выполняется на базе 12.5.1	П	П Р О С					
12.5.4	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 О С					
12.5.5	Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны	Выполняется на базе 12.5.4 То же, кувырок назад из положения стойка на полупальцах ч/з сед	П Р	Р О С	О С	С			
12.5.6	Кувырок назад из продольного шпагата в это же положение	Выполняется на базе 12.5.5 То же, кувырок назад из положения стойка на полупальцах ч/з сед	П Р	Р О С					
12.5.7	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.5.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойка на полупальцах ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный)	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
12.5.9	Кувырок назад прогнувшись с поворотом	Выполняется на базе 12.5.7		П	П Р	О С	О С	 С	С
12.5.10	Кувырок назад через стойку на кистях в переднее горизонтальное равновесие нога на 180º	Из 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 180º			П	П Р	О С	О С	С
12.6 Подъемы разгибом									
12.6.1	Подъем дугой (разгибом) в «мост»	Выполняется из седа, перекатом назад через упор согнувшись. Приняв положение упора лежа согнувшись, движением ног не полностью разогнуться. Это движение позволяет высоко поднять таз и удобнее опереться руками. Затем следует вновь согнуться в тазобедренных суставах, не опуская таза, тот час же сильным быстрым движением ног вверх-вперед разогнуть туловище и шею, резко разгибая руки, поставить ноги на пол (в начале пола касаются носки). Руки от пола не отрываются		П Р О	Р О С	О С	С	С	С
12.6.2	Подъем разгибом через «мост» в стойку	Выполняется перекатом через спину на базе 12.6.1, резким отталкиванием руками от пола и выпрямлением коленей прийти в стойку, руки вверх		П Р О	Р О С	О С	С	С	С
12.6.3	Подъем дугой (разгибом): - в стойку на коленях;	Выполняется перекатом через спину на базе 12.6.1-2. Руки от пола не отрывать			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	- в сед с поворотом на 180º; - в шпагат								
12.6.4	Подъем разгибом: - в сед на пятках; - в сед, согнув одну ногу	Выполняется перекатом через спину на базе 12.6.1-3. 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
12.6.5	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 (12.6.1-4)				П Р О	Р О С	С	С
12.7 Перевороты боком									
12.7.1	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			
12.7.2	Переворот боком на одну руку	Выполняется на базе 12.7.1. 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
12.7.3	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	
12.7.4	Переворот боком с поворотом на 180º в сед в продольный шпагат, согнув ногу	Выполняется на базе 12.7.1, 12.7.3. Маховая нога, приближаясь к полу, продолжает движение еще на 180º в продольный шпагат больший упор на руки		П Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С
12.7.5	Переворот боком из положения стоя на коленях в стойку	Переход с пола выполняется за счет активного движения маховой ноги	П Р О	Р О С	С	С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.7.6	Переворот боком на предплечье	Выполняется на базе 12.2.2 и 12.7.1	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
12.7.7	Переворот боком ч/з стойку на груди	Выполняется на базе 12.2.3 и 12.7.1		П Р О	Р О С	С	С	С	С
12.7.8	Переворот боком ч/з ст. на лопатках	Выполняется на базе 12.2.1, 12.2.3 и 12.7.1. выполняется из исходного положения – стойки на коленях, кисти под лопатки, начиная с постановки плеча под себя.		П Р О	Р О С	О С	О С	С	С
12.7.9	Переворот боком с перекатом в упор на лежа на бедрах	Выполняется на базе 12.7.1. В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и выполнить перекат назад.		П Р	П О С	О С	С	С	
12.8 Перевороты вперед									
12.8.1	Переворот вперед	Поставить руки на пол перед собой и опереться на них, наклонить голову назад, махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на кистях с прогнутой спиной. Затем теряя равновесие (вперед), подать плечи и голову назад, встать на «мост» и, подавая таз вперед, оттолкнуться руками от пола и встать прогнувшись, руки вверх	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
12.8.2	То же, что 12.8.1 толчком двумя ногами	Выполняется на базе 12.8.1		П Р	П О С	О С	С	С	С
12.8.3	Переворот вперед из упора присев толчком двумя: - ч/з группировку; - ч/з продольный шпагат	Выполняется на базе 12.8.1. Выполняется за счет прогиба в поясничном отделе позвоночного столба	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
12.8.4	Переворот на одну ногу	Опираясь на руки, махом правой (левой) и толчком левой/правой принять вертикальное положение (ноги в поперечный шпагат). В момент прохождения через стойку на кистях подать плечи назад и опустить правую/левую ногу на пол под себя. Затем оттолкнуться руками, встать на правую/левую м ногу с прогнутым туловищем, левую/правую ногу вытянуть вперед, руки вверх и далее разгибая опорную встать на левую /правую ногу		П Р	П О С	О С	С	С	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.8.5	Переворот на одну ногу со сменой ног в воздухе	После толчка одной поднять другую ногу махом вверх. В момент прохождения через стойку на кистях маховую ногу оставить в вертикальном положении, а толчковую быстро опустить на пол. Оттолкнувшись руками, встать на толчковую ногу, туловище прогнуть, руки вверх, маховую ногу вытянуть вперед			П Р	П О С	О С	С	С
12.8.6	То же, что 12.8.1-5, но с опорой одной рукой	Опорная рука ставится больше внутрь			П Р	П Р О	О С	С	С
12.8.7	Переворот вперед с положения стойки на одном колене, маховая нога назад на носок	Выполняется на базе 12.8.4. Выполняется за счет активного разгибания колена			П Р	П Р О	О С	С	С
12.8.8	Переворот вперед в упор сидя сзади, согнув ногу	Опускание в упор сидя сзади, согнув ногу выполняется за счет подвижности плечевого пояса, движением кистей внутрь			П Р	П Р О	О С	С	С
12.9 Перевороты назад									
12.9.1	Переворот назад	Наклоняясь назад, встать на мост, передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться ногами и выйти в стойку на кистях с прогнутым туловищем. Затем сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги на пол и выпрямиться	П Р	П Р О	О С	С	С	С	С
12.9.2	Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат; группировку	Выполняется на базе 12.9.1	П Р	П Р О	О С	С	С	С	С
12.9.3	То же, 12.9.1, но толчком одной и махом другой	Приземление может быть различным: последовательно встать на одну и затем на другую ногу; прийти в упор присев, одна нога сзади на носке; в переднее равновесие; перекатом назад в упор лежа на бедрах	П Р О С	П Р О С	Р О С	О С	С	С	С
12.9.4	Переворот назад из седа	Выполняется из исходного положения упор сидя сзади. Переворот назад обеспечивается толчком левой при маховой правой. При этом идет опора на руку, одноименную маховой ноге. Характерно опережающее движение маховой ногой с одновременным отставанием толчковой			П Р О	Р О С	О С	О С	С

Приложение 20

Примерный план теоретической подготовки гимнасток

Содержание занятия	**Расчет учебных часов по группам**										
	Этап НП		Тренировочный этап					Этап ССМ			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 и тактическая 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**

Приложение 21

Психологическая подготовка непосредственно передсоревнованиями 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 суммубаллов
За 1 день до соревнований
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящуюкомпозицию. 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 психологическуюготовность. Настрой должен быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять втемпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая,подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложныеэлементы и связки.
Саморегуляция. Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: • Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто) • Какова мимика? • Как я дышу? • Какой у меня пульс? • Нет ли дрожи?
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнениюупражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительноразмяться. Переключить мысленно себя
После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду

Приложение 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымидля прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
7.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Ковер гимнастический (14*14 м с рабочей зоной 13*13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14*14 м с рабочей зоной 13*13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Ленты для художественной гимнастики (разныхцветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
15.	Мат поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
16.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
21.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
22.	Подушка балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Рулетка металлическая 20 м	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
26.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

27.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
28.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Приложение 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
3.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
5.	Ленты для художественно гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (200-500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

14.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
15.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
16.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

Приложение 24

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-	-	-
6.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	24	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Трико (шорты спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чешки для гимнастики	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1