

Рабочая программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программа по художественной гимнастике предусматривает реализацию следующих **видов** и **компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки гимнасток:

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

		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная (интегральная)	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Физическая подготовка

Специфика физической подготовки в художественной гимнастике определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся – бег, ходьба, прыжки, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

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

выполнения упражнений художественной гимнастики. Основными средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, силу, быстроту и т.д. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и *ловкость* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения с большой амплитудой пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- *выносливость* – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного

исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- *тактильная чувствительность* – «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- *координация (согласование) движений тела и предмета* – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, параллельные, асимметричные движения;

- *распределение внимания на движение тела и предмета*, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров, движения в парах, тройках;

- *быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет)* – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров 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, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); двоянные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. **Беспредметная подготовка** – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
в выпадах		
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), в кольцо (активно и пассивно)

	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ , 720 ⁰ , трех-, четырех- (и т.д.) оборотные
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, в кольцо)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, махом одной с поворотом прогнувшись
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног – разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, касаясь в кольцо антурнан, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись

кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные, темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси – «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках(е), бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег		
спортивные виды ходьбы	Походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полу-приседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, голени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2. **Предметная подготовка** – формирование техники движений предметами. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-

		плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	перед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двум рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги, восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, отскачивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад, внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, в сторону
	прыжком	в специально подготовленный и

		автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов, поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела, обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Программный материал для практических занятий разрабатывается на основе годового тренировочного плана.

Группы начальной подготовки

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например: 1-е занятие – разминка, упражнения без предмета, со скакалкой, игры; 2-е занятие – разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом; 3-е занятие – разминка, музыкально двигательная подготовка, обруч. В программу входят разносторонняя общая физическая подготовка, начальная хореографическая подготовка, азы технической подготовки в 4-х видах гимнастического многоборья: упражнения без предмета, со скакалкой, мячом и обручем.

Основными средствами являются:

1. Базовая техническая подготовка – упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, правильной постановки рук, ног, туловища, головы.
2. Специальная техническая подготовка – упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий шаг, наклоны, подскоки и прыжки, упражнения в равновесии, волны, вращения, стойки.
3. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
4. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
5. Обучающие уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.
6. Комплекс или простейшие комбинации без предметов и с предметами, развивающие мелкую моторику.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Хореография групп начальной подготовки 1 года обучения:

Элементы классического танца. У опоры: классические позиции ног (1-3), деми плие в 1-3 позициях лицом и боком к опоре, гранд плие в 1-3 позициях лицом и боком к опоре. Батман тандю из 1-3 позиций лицом и боком к опоре. Положение сюр лек у-де-пье спереди и сзади. Батман фраппэ крестом в пол и на 45⁰. Батман тандю жетэ крестом. Ронд де жамб пар тер (медленно). Пассэ, батман девлоппэ крестом на 45 и 90⁰. Гран батман жетэ из

1-3 позиций. На середине: позиции рук – подготовительная, 1-3, переводы рук из одной позиции в другую. Деми плие и гран плие в 1-3 позициях. Батман тандю, батман тандю жетэ. Ронд де жамб пар тер. Гран батман жетэ.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Разновидности шагов: с носка и на носках, в полу-приседе и приседе, приставной, переменный, мягкий, пружинный, выпадами, вальсовый, полонеза, галопа, польки. Различные сочетания шагов и подскоков, шагов и поворотов. Изучение шагов и соединений на середине зала.

Равновесия. На пассэ; согнувшись, прогнувшись; казак 90^0 ; кобра; все виды равновесий на коленях; на локтях с движением вперед; опускание волной на колени.

Прыжки. С поворотом на 180^0 : согнув ноги, на пассэ, со сменой согнутых ног к груди, с прямой ногой под 90^0 вперед, в сторону и назад; кабриоль; луна; со сменой ног вперед и назад; казак; кольцо одной; касаясь, в том числе толчком двух.

Вращения. На пассэ; пассэ согнувшись; нога назад под 45^0 ; то же прогнувшись; казак; фуэте на 1 оборот на пассэ и с прямой ногой; циркуль; спиральный поворот; колбаса.

Хореография групп начальной подготовки 2 и 3 годов обучения:

Элементы классического танца. У опоры: сочетания деми плие и гран плие с различными движениями рук и наклонами (пор де бра). Батман тандю и батман тандю жетэ с движениями рук, с изменением темпа и направления движений, батман тандю сутеню крестом. Батман фраппэ с подъемом на полупальцы. Батман фондю на 45 и 90^0 и другими сочетаниями с выпадами, наклонами, равновесиями. На середине: деми и гран плие в 1-3 позициях в сочетании с движениями рук, наклонами, волнами, взмахами. Батман тандю и батман тандю жетэ, батман тандю деми плие в различных сочетаниях с движениями рук. Батман фондю на 45 и 90^0 . Гран батман жетэ и гран батман жетэ балансэ.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Различные сочетания шагов, галопа, польки, поворотов на двух ногах, скачков. Вальсовый шаг вперед, назад, в сторону с движениями рук, волнами, равновесиями. Вальсовый шаг с поворотом.

Элементы свободной пластики. Различные сочетания шагов и бега. Высокий шаг и бег, острый шаг и бег. Волны и взмахи. Волны руками, сочетания волн руками с танцевальными шагами, равновесиями. Прямая, обратная, боковая волны в сочетании с наклонами и выпадами. Одноименные и последовательные взмахи руками, взмахи туловищем, целостные взмахи из различных исходных положений (круглый присед, сед на пятках, стойки на одной, другая вперед на носок).

Равновесия. 90^0 нога вперед, в сторону; высокое равновесие в захвате вперед, в сторону; казак 135^0 ; равновесие с опусканием в казак; на локтях с движением назад; стойка на груди в захвате.

Прыжки. С поворотом на 360^0 : простой, согнув ноги, с прямой ногой под 90^0 вперед, в сторону и назад; со сменой ног выше горизонтали вперед и назад; толчком двух ног врозь; казак согнувшись; казак выше горизонтали; с отворотом от маховой ноги; то же в касаясь; шагом; касаясь в кольцо, в том числе толчком двух; разножка в касаясь.

Вращения. С прямой ногой под 90^0 вперед и в сторону; то же согнувшись; в высоком равновесии в захвате; казак согнувшись.

Тренировочные группы

На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Количество часов на общую физическую подготовку сокращается, добавляется время на техническую подготовку гимнасток. Это связано с тем, что из программы постепенно уходит упражнение без предмета и гимнастка должна овладеть техникой работы с остальными видами многоборья – булавами и лентой.

Основными средствами являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I спортивных разрядов.
5. Комплекс специальной физической подготовки на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психологической и тактической подготовке.
8. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Хореография тренировочных групп:

Элементы классического танца. У опоры: деми и гран плие в сочетании с релевэ, волнами, взмахами, пор де бра с различными движениями рук в 1-3 и 4 позициях. Батман тандю и батман тандю жетэ с подъемом на полупальцы, с поворотами на 90^0 к опоре и от опоры; дубль батман тандю в сторону. Батман фондю в сочетании с ронд де жамб пар тер и ронд де жамб ан лер; то же с подъемом на полупальцы. Батман девлопэ с полуприседом на опорной ноге и подъемом на полупальцы в сочетании с волнами, взмахами, выпадами, наклонами. Гран батман жетэ во всех направлениях; гран батман жетэ с отведением ноги на $1/4$ и $1/2$ круга. На середине: выполнение ранее

пройденных элементов у опоры в облегченном варианте (без подъема на полупальцы, в более медленном темпе, в упрощенных сочетаниях).

Элементы историко-бытовых, народных и современных танцев. Различные танцевальные соединения из шагов вальса, польки, мазурки. Элементы венгерских, цыганских, испанских танцев. Элементы современных танцев: самба, румба, рок-н-ролл, хип-хоп, диско, модерн, элементы джаз-гимнастики и др.

Элементы свободной пластики. Волны вперед, назад, в сторону с переходом в вертикальное равновесие. Взмахи руками и туловищем в сочетании с расслаблением.

Равновесия. Арабеск; аттитюд; высокое равновесие вперед и в сторону без захвата; в кольцо и вытяжка с помощью; фуэте с ногой под 90° минимум в 2 формах и минимум с 1 поворотом; стойка на груди без помощи; подъем разгибом.

Прыжки. Перекидной; перекидной в кольцо; щучка; казак в кольцо; шагом в кольцо; касаясь прогнувшись, в том числе толчком двух; разножка в шагом; разножка в касаясь в кольцо; касаясь ан турнан; жете ан турнан.

Вращения. В арабеске; в аттитюде; в высоком равновесии без помощи; в кольце и в вытяжке с помощью; циркуль с наклоном туловища назад; колбаса с захватом назад; на животе в кольцо двумя в захвате.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Данный этап, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой органов и систем организма. На этом этапе целесообразно тренироваться 6-9 раз в неделю. Частыми являются тренировочные сборы. Соревновательная практика увеличивается до 8-18 значительных соревнований в год.

Основными средствами являются:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Занятия по теоретической, психологической и тактической подготовке.
5. Индивидуальный график соревнований и прикидок.

Хореография групп совершенствования спортивного мастерства:

Элементы классического танца. У опоры: сочетания деми плие и батман тандю; сочетания гран плие с волнами, наклонами и различными движениями руками, сочетания батман тандю с батман тандю жетэ и дубль

батман тандю с подъемом на полупальцы. Дубль фондю в сочетании с равновесиями, поворотами, волнами. Ронд де жамб пар тер в сочетании с ронд де жамб ан лер и равновесиями, выпадами, наклонами. Батман девлопэ в сочетании с полуприседами на опорной ноге, подъемами на полупальцы, поворотами, подниманием ноги с захватом ее рукой. То же на середине.

Элементы историко-бытовых, народных и современных танцев. Сочетание изученных элементов. Выполнение комбинаций и соединений на 32, 64 счета, состоящих из однотипных танцевальных движений.

Элементы свободной пластики. Различные сочетания волн, взмахов, расслаблений с прыжками, поворотами, опусканиями в низкие (партерные) положения.

Равновесия. В арабеске и в аттитюде прогнувшись; с горизонтальным положением корпуса вперед, в сторону и назад; переднее, заднее, боковое; переднее с помощью; элемент Ляйсан Утяшевой; кобра в стойку на груди.

Прыжки. Кольцо двумя толчком двух; шагом прогнувшись; со сменой ног в шагом в кольцо; со сменой ног в касаясь прогнувшись; касаясь в кольцо ан турнан; шагом в кольцо ан турнан.

Вращения. С горизонтальным наклоном корпуса вперед и в сторону; в арабеске и в аттитюде прогнувшись; в кольцо без помощи; в боковом и в переднем равновесии с помощью; в наклоне в заднее на 180° ; отвертка; на груди в шпагате.

Группы высшего спортивного мастерства

Для данного этапа характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Тренировочные занятия проводятся 6-12 раз в неделю, выполняя большой объем работы при ее высокой интенсивности. Соревновательная практика расширяется до 12-18 соревнований в год. Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

Хореография групп высшего спортивного мастерства идентична хореографии групп совершенствования спортивного мастерства.

Равновесия. Фуэте с ногой выше горизонтали минимум в двух формах и минимум с 1 поворотом; элемент Ляйсан Утяшевой с обратным подъемом.

Прыжки. Касаясь ан турнан прогнувшись; жете ан турнан прогнувшись; бедуинский.

Вращения. В переднем и боковом равновесии без помощи; в наклоне в заднее на 360° .

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения.

Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения. Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

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

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

№ п/п	Средства	Методические рекомендации	Этап спортивной подготовки						
			начальны й		тренировочный				
			год обучения						
			1	2	3	4	5	6	7
			возраст						
6	7	8	9	10	11	12			
1. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ									
1.1 Упражнения на расслабление мышц туловища									
1.1.1	В положении лежа на спине	Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки вытянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела	ПР	ОС	С	С			
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо	ПР	ОС	С	С			
1.1.3	То же, что 1.1.1	Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить	ПР	ОС	С	С			
1.1.4	В положении стоя	Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот.			П Р	О С			
1.1.5	То же, что 1.1.4	Последовательно расслабляя мышцы всего тела			П Р	О С			
1.1.6	Из основной стойки одновременно или последовательно расслабляя мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперед, последовательно напрягая мышцы, выпрямиться	Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом налево и направо.	П Р	О С	С	С			
1.1.7	Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и	Медленно выпрямить туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться внизу		П Р	О С	С			

	рук, опустить руки								
1.1.8	Из того же исходного положения, что 1.1.7 приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять исходное положение.	Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук.		П Р	О С	С			
1.1.9	Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки.	Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище.	П Р	О С	С	С			
1.1.1 0	Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище.	Руки вверх/вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину.		П Р	О С	С			
1.1.1 1	Резко подняться на носки, руки вверх: прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить туловище, шею, руки.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С			
1.2 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса									
1.2.1	Основная стойка, руки расслаблены	Преподаватель становится сзади занимающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствие в них мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслаблено упали.	П Р	О С	С	С			
1.2.2	Положить пальцы руки на возвышение, чтобы рука расслабленно скользнула с опоры.	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С			

1.2.3	Туловище слегка наклонить вперед, поднять руки в стороны или вверх, расслабив, опустить их.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С			
1.2.4	Руки поднять в стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		ПР	О С	С			
1.2.5	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		ПР	О С	С			
1.2.6	Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полуприседая на ней, повернув руку ладонью внутрь, расслабить предплечье и кисть.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р			
1.2.7	Стойка руки вверх: расслабить последовательно или одновременно кисти, предплечья и плечи.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р			
1.2.8	Многократными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р			
1.2.9	Из стойки ноги врозь, наклон согнувшись вперед, руки вправо: раскачивание расслабленных рук влево и вправо.	Раскачивание выполнять посредством многократных пружинных движений ногами.				П Р			
1.2.1 0	Руки согнуты вперед, ладонями вниз – потряхивать расслабленные кисти.	То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу.	ПР	ОС	С	С			
1.2.1	Руки свободно опущены:	При поднимании рук следить за отсутствием напряжения в	П	О	С	С			

1	потряхивать расслабленные кисти, поднимать руки в различных направлениях - вперед, в стороны, вверх, круговым движением.	локтевых суставах.	Р	С						
1.2.1 2	Из стойки ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища.	Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами.		П Р	О С	С				
1.2.1 3	Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх и, расслабив, опустить вниз	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П Р	О С	С	С				
1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи										
1.3.1	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.3.2	Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.3.3	Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой.	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.3.4	Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперед, а затем активным движением наклонить ее назад.	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.3.5	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П Р	О С	С	С				
1.4 Упражнения на расслабление мышц ног										
1.4.1	Стойка на одной на повышенной опоре, носок другой положить на рейку гимнастической стенки –	При опускании ноги следить за отсутствием напряжения в коленном суставе.		П Р	О С	С				







	дать ноге расслабленно скользнуть вниз.									
1.4.2	Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед, расслабить стопу, голень.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	П Р	О С	С	С				
1.4.3	Стать одной ногой на скамейку боком к гимнастической стенке, другую ногу свободно опустить: поддерживая рукой за бедро, поднять прямую ногу или ногу с расслабленной голенью и, опустив бедро, уронить ногу вниз с последующим свободным покачиванием	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			П Р	О С				
1.4.4	Многократным пружинным сгибанием опорной ноги раскачивать расслабленную ногу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				П Р				
1.4.5	Потряхивая ногой, расслабить стопу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	П Р	О С	С	С				
1.4.6	Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги.	При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялось колено. Это упражнение применяется так же для растягивания.			П Р	О Р				
2 УПРАЖНЕНИЯ НА «ПРУЖИННОСТЬ»										
2.1 Пружинные упражнения для туловища										
2.1.1	В парах приседания	Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера.	П Р	О С	С	С				
2.1.2	Присед боком к гимнастической стенке	Встать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы,	П Р	О С	С	С				







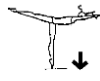
		одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться.								
2.1.3	Полуприсев, руки сзади внизу в «замок»	Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола.	П Р	О С	С	С				
2.1.4	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх.	Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямиться и встать.	П Р	О С	С	С				
2.1.5	Из стойки на носках глубокий присед	Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение.	П Р	О С	С	С				
2.2 Пружинные упражнения для рук										
2.2.1	Работа в парах	Встать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивление второго.	П Р	О С	С	С				
2.2.2	Стойка на носках, правая/левая вперед на носок, руки в стороны/вперед. Пружинные движения руками.	С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу.	П Р	О С	С	С				
2.2.3	Исходное положение - стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С				
2.2.4	Исходное положение то же, что 2.2.3, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	П Р	О С	С	С				
2.3 Пружинные упражнения для ног										

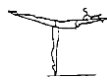







2.3.1	Полуприсед у гимнастической стенки	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки.	П Р	О С	С	С			
2.3.2	То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсев, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию.	П Р	О С	С	С			
2.3.3	Попеременные пружинные движениями ногами	Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела.	П Р	О С	С	С			
2.3.4	То же, что 2.3.3	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.	П Р	О С	С	С			
2.3.5	Пружинные движениями ногами у гимнастической стенки	Исходное положение – стойка на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад и вперед, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию.	П Р	О С	С	С			
2.3.6	Пружинные движения ногами	Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же, поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, поднимаясь на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахилловому сухожилию.	П Р	О С	С	С			
2.3.7	Пружинные движения ногами в полуприседе	Круглый полуприсед на правой, левая согнута вперед (голень образует прямой угол по отношению к бедру), правая рука вперед – левая – назад. Выполняя пружинные движения			П Р	О С			







		ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, следить за выпрямлением ног.								
2.3.8	Пружинные движения в сочетании с поворотами.	Из стойки на носках, руки в стороны – целостное пружинное движение: руки согнуть к плечам и разогнуть вниз, приседая, затем, вставая, поставить правую скрестно перед левой и, напряженно выпрямляясь, повернуться налево на 90°, 180°, руки поднять в стороны, плечи и голову наклонить назад.			П Р	О С				
3 УПРАЖНЕНИЯ ТИПА ВОЛН										
3.1 Волны телом										
3.1.1	Волна телом в седе на пятках	Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение.	П Р	О С	С	С				
3.1.2	Волна телом в седе на пятках с переходом на колени	Исходное положение то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься в исходное положение.	П Р	О С	С	С				
3.1.3	Волна вперед у гимнастической стенки в стойке на коленях	Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне пояса, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить вперед. Постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться.	П Р О							
3.1.4	То же, что 41.3 на середине	Выполняется на базе 3.1.3	П Р	О С	С	С				
3.1.5	Волна вперед у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.3, из стойки на носках. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.	П Р	О С	С	С				
3.1.6	Волна вперед	Выполняется на базе 3.1.5		П Р	О С	С				









3.1.7	Обратная волна в стойке на коленях у гимнастической стенки	Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед.	П Р О							
3.1.8	Обратная волна в стойке на коленях на середине	Выполняется на базе 3.1.7		П Р	О С	С	С			
3.1.9	Обратная волна у гимнастической стенки	Выполняется на базе 3.1.7								
3.1.10	Обратная волна	Выполняется на базе 3.1.9		П Р	О С	С				
3.1.11	Боковая волна у гимнастической стенки	Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться.	П Р	О С	С	С				
3.1.12	Боковая волна	Выполняется на базе 3.1.11	П Р	О С	С	С				
3.1.13	Круговая волна	Встать у гимнастической стенки, опереться одной рукой, другую руку назад, сделать круглый присед – волна вперед, прийти в исходное положение. То же из стойки одна вперед на носок. То же, круговая волна в сторону.		П Р	О С	С				
3.1.14	Волна вперед с поворотом	Выпрямляясь после приседа, обучаемый поворачивается коленями и плечами, затем всем телом, совершая по необходимости переступания в стойке на носках.			П Р	О С				
3.1.15	Спиральный поворот	При исполнении в поворот последовательно вовлекаются сначала колени, затем тазовый и, наконец, плечевой пояс. Финальная часть поворота протекает после окончания собственно волны.			П Р	О С				
3.1.1	Различные комбинации волн	Исполняются на базе 3.1.1 – 3.1.15			П	О				




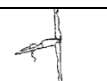


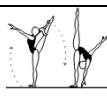


6						Р	С			
3.2 Волны руками										
3.2.1	Прямая волна руками		Начинается и завершается положением руки в стороны	П Р	О С	С	С			
3.2.2	Последовательная волна руками		Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях	П Р	О С	С	С			
3.2.3	Различные комбинации с целостной волной и движениями тела.		Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока.	П Р	О С	С	С			
4. РАВНОВЕСИЯ										
4.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад										
4.1.1		«Passé»	Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотню, подведена к колену другой.	П Р	ОС					
4.1.2		То же что 1.1-1.2 согнувшись	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.	П Р	ОС					
4.1.3		То же что 1.1 с наклоном назад (прогнувшись)	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой.	П Р	ОС					
4.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе.	П Р	ОС					
4.2 Переднее равновесие										
4.2.1 Переднее равновесие нога горизонтально										
4.2.1.1		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.	П Р	ОС					
2.1.2		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной	П	Р О	С				







			ноги, мышцы спины.								
2.1.3		Переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе	При наклоне назад голова касается рабочей ноги.		П	Р О	С				
2.1.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки на носке	Выполняется на базе 2.1.2-2.1.3 на носке			П	Р О	С			
2.1.5		«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотом назад в согнутом положении	П	Р О	О С	ОС	С			
2.1.6		«Аттитюд» на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога отведена горизонтально выворотом назад в согнутом положении, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р О	ОС	О С	С	С	
2.1 Переднее равновесие нога горизонтально											
2.1.7		«Аттитюд» на стопе с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 2.1.5 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги.			П	Р О	О С	О С		
2.1.8		«Аттитюд» на носке с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 2.1.5-7 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги.				П	Р О	О С	О С	
2.2 Переднее горизонтальное равновесие											
2.2.1		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.	П	Р О	О С					









2.2.2		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на носке	Опорная нога на носке, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.		П	Р О	ОС	О С			
2.2.3		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях.	П	Р О	О С	ОС				
2.2.4		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.2-3.		П	Р О	ОС	О С	С	С	
2.2.5		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на стопе	Исполняется с предельным наклоном туловищем вперед и вертикальным расположением свободной ноги. Требуется хорошей подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника.		П	Р О	ОС	О С			
2.2.6		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на носке	Выполняется на базе равновесия 2.2.5. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.				П	Р О	О С	О С	
2.2 Переднее горизонтальное равновесие											
2.2.7		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 2.2.5-6. Равновесие удерживается за счет прогиба в грудном отделе. Носком рабочей ноги коснуться головы.				П	Р О	О С	О С	
2.2.8		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.2.6-7. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.					П Р	О	С	
2.3 Переднее вертикальное равновесие											
2.3.1		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка,	П	Р О	О С	О С				










		помощью на стопе	отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью								
2.3.2		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	В фазе реализации прогнуться в грудном отделе, «захват» за голеностоп одной, двумя руками. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела. Крепко держать ахиллово сухожилие. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П	Р О	О С	О С	С	С	
2.3.3		Переднее вертикальное равновесие в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 2.3.1. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела.			П	Р О	О С	О С		
2.3.4		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 2.3.1-3.				П	Р О	О С	О С	
2.3 Переднее вертикальное равновесие											
2.3.5		Переднее вертикальное равновесие с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение.		П	Р О	О С	О С			
2.3.6		Переднее вертикальное равновесие с помощью	Выполняется на базе равновесия 2.3.5. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.			П Р	Р О	О С	О С		
2.3.7		Переднее вертикальное равновесие на стопе	Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную				П	Р О	О С	О С	





			работу. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед.									
2.3.8		Переднее вертикальное равновесие	Выполняется на базе равновесия 2.3.5-7.							П Р	Р О	О С
3 Заднее равновесие												
3.1 Заднее равновесие нога горизонтально												
3.1.1		Заднее равновесие нога горизонтально на стопе	Нога рабочая параллельно полу. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра.	П Р	Р О С							
3.1.2		Заднее равновесие нога горизонтально	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П Р	Р О	О С	О С				
3.1.3		Заднее равновесие нога горизонтально с поворотом на 180°	Турляк выполняется пяткой вперед опорной ноги. Держать амплитуду на протяжении всего поворота.							П Р	Р О	О С
3.2 Заднее вертикальное равновесие												
3.2.1		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью, на стопе	В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет».	П Р	Р О	О С						
3.2.2		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью	Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П Р	Р О	О С	С	С	С		
3.2.3		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-2.							П Р	Р О	О С
3.2.4		Заднее вертикальное равновесие нога на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.1-3.							П Р	Р О	О С
3.3 Заднее равновесие												

3.3.1		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе.	Опорная нога значительно наклоняется, что позволяет нужным образом расположить массы тела относительно площади опоры.					П Р	Р О	О С	
3.3.2		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90°	Выполняется на базе равновесия 3.1.2-3.3.1						П Р	Р О	О С
3.3.3		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги на стопе	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в ту же сторону.						П Р	Р О	О С
3.3.4		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги	Выполняется на базе равновесия 3.3.3.							П Р	Р О
3.3.5		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально на стопе	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.						П Р	Р О	О С
3.3.6		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали.							П Р	Р О
4 Динамическое равновесие											
4.1		Динамическое равновесие с движением ног: «Утяшевой»	Выполняется сначала: переднее вертикальное равновесие с помощью (2.3.5), затем без шагов заднее равновесие рабочая нога вертикально (4.1) не отпуская рабочей ноги.						П Р	Р О	О С
4.2		Динамическое равновесие с движением ног: наоборот	Выполняется сначала: заднее равновесие рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги, затем без шагов и не отпуская опорную ногу выполнить переднее вертикальное равновесие с помощью.						П Р	Р О	О С
4.3		Динамическое равновесие с движением ног: на базе равновесия	Выполняется на базе равновесия 4.4, 4.5 с поворотом на 180°.						П Р	Р О	О С



		4.4, 4.5												
4.4		Динамическое равновесие с движением ног: из заднего вертикального равновесия нога на 180° с помощью выполнить перевод ноги в переднее вертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180°	Выполняется на базе равновесия 3.2.2 и 2.3.6. перевод выполнять без понижения амплитуды свободной ноги и без прерывания поворота.								П Р	Р О	О С	
5 «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики														
5.1		«Казак»: свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.	П Р	Р О	С								
5.2		«Казак»: свободная нога выше горизонтали	Свободная нога выше горизонтали. Не заваливать корпус назад.		П Р	Р О	О С	С						
5.3		Из заднего горизонтального равновесия нога на 90° перейти в положение «Казак»: свободная нога горизонтально	Фиксируя каждое равновесие, переход выполнять из одного в другое не понижая амплитуду. Выполнять на базе равновесия 5.1 и 3.1.2			П Р	Р О	О С	С					
6 Равновесия с опорой на различные части тела														
6.1		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90°	Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90°.	П Р	О С									
6.2		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.1. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180°.		П Р	О С								

6.3		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.2. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180°.			П Р	О С					
6.4		Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90° относительно пола, живот пола не касается.	П Р	О С							
6.5		Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на коленях.	П Р	О С							
6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди.			П Р	О С					
6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.6.			П Р	О С					
7 Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела												
7.1		Равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст. на груди	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 6.5-6.			П Р	Р О	О С	С	С		
7.2		«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение ст. на предплечье	Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти.	П Р	О С							
7.3		«Мексиканка»: движением назад положение ст. на предплечье	Движением назад прийти в положение ст. на предплечье. Выполняется переворотом назад из стойки, стойки на коленях, из седа подъемом разгибом. Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну.			П Р	О С	С	С			
8 Динамическое равновесие с полной волной телом												

8.1		Волна вперед	Из стойки руки вверх постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.	П Р	О С						
8.2		Опускание обратной волной в положение сед на пятках	Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках.	П Р	О С						
8.3		Подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах	Из седа на пятках одновременным движением рук назад или вперед, наклоняясь назад, приподнять таз, доведя его над стопами и, приподнимая колени от пола, разгибаясь через подъемы прийти в стойку на носках.		П	Р О	О С	О С	С	С	
9 Боковое равновесие											
9.1		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально на стопе	Рабочая нога не опускается ниже 90°, выворотом, пяткой в пол.	П Р	Р О С						
9.2		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.1. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины.		П Р	Р О	О С	О С			
9.3		Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе	Амплитуда движения ноги на 180°. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет».	П Р	Р О	О С					
9.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3.		П Р	Р О	О С	С	С	С	
9.5		Вертикальное боковое равновесие на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-4..				П Р	Р О	О С		
9.6		Вертикальное боковое равновесие	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.3-5.					П Р	Р О	О С	

9.7		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью, на стопе	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра.		П Р	Р О	О С	С		
9.8		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7.			П Р	Р О	О С	С	
9.9		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-8.				П Р	Р О	О С	С
9.10		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 9.7-9.					П Р	Р О	О С







10 Фуэте



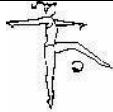


10.1		Фуэте Нога горизонтально минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована			П	Р О	О С	С	С
10.2		Фуэте Нога выше горизонтали минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована				П	Р О	О С	С


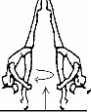




ПОВОРОТЫ





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






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









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






2 Поворот в заднем равновесии										
2.1		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед.	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.		П Р	Р О	О С	О С		
2.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед с наклоном туловища вперед	Исполнять на базе 2.1. Добавляется наклон туловища вперед к свободной ноге.			П О	Р О	С		
2.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, свободная нога согнута горизонтально	Исполнять на базе 2.1. согнув свободную ногу вперед под углом в коленном суставе 45°.			П О	Р О	С		
2.4		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.		П	Р О	О С	С		
2.5		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°	Исполнять на базе 2.4. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180°) до момента остановки.			П О	Р О	О С	О С	С





2.6		Одноименный поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога на 180°	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в ту же сторону.					П	Р О	ОС
2.7		Поворот на 180° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали. Выполняется из положения упора сидя сзади согнув одну. Выпрямляя опорную, махом свободной ноги по дуге вверх выйти в положение заднего равновесия рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги одной или двумя руками. Поворот считается с момента принятия основного положения в фазе реализации.					П	Р О	ОС
2.8		Поворот на 360° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Исполнять на базе 2.7 с поворотом на 360°.					П	Р О	ОС
2.9		Поворот на 180° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 2.7-8. с поворотом на 180°. С шага и с постепенным опусканием на пол.					П	Р О	ОС
2.10		Поворот на 360° в заднем равновесии рабочая нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе 2.7-9. с поворотом на 180°. С шага и с постепенным опусканием на пол.					П	Р О	ОС
3 «Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед										
3.1		Поворот «Казак» (свободная нога горизонтально)	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая.			П Р	Р О	С	С	

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

			бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.								
5.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180°.		П Р	Р О	О С	О С			
5.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180°.			П Р	Р О	О С	О С		С
5.4		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180° с помощью	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Туловище горизонтально. Нога вертикально вверх, угол в тазобедренном суставе не менее 180°.				П Р	Р О	О С		ОС
5.5		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии нога на 180°	Выполняется на базе 5.4					П О	Р С		ОС
5.6		Поворот в горизонтальном боковом равновесии нога	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону.						П О		ОС

		горизонтально									
6 Поворот с положением ноги назад											
6.1		Поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.		П Р	Р О	С	С			
6.2		Поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально с наклоном туловища назад	При наклоне назад голова касается рабочей ноги. Свободная нога горизонтально.				П О	Р С	О С	С	
6.3		Поворот «Аттитюд»	Поворот выполняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотню назад в согнутом положении.		П Р	Р О	С	С			
6.4		Поворот «Аттитюд» с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 6.3. При наклоне назад голова касается рабочей ноги.					П Р	Р О	С	С
6.5		Поворот в горизонтальном заднем равновесии с помощью, нога вертикально вверх	Туловище параллельно полу. Угол в тазобедренном суставе не менее 180°					П Р	Р О	С	С
6.6		Поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога вертикально вверх	Держать «квадрат». Прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, туловище параллельно полу. Сохранять положение (формы рабочей ноги –вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.						П Р	Р О	С
6.7		Вращение “renche”. Одноименный поворот на 360° в переднем горизонтальном равновесии нога на 180°	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.					П Р	Р О	С	С
6.8		Поворот в переднем вертикальном	Выполнять шагом в сторону или через выпад. В стойке на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно					П Р	Р О	О С	С С

		равновесии с помощью, нога на 180°	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.								
6.9		Поворот в переднем вертикальном равновесии, нога на 180°	Выполняется на базе 6.8. Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед.				П Р	Р О	О С	С	С
6.10		Одноименный поворот на 360° в кольцо с помощью	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – кольцо одной) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.		П Р	Р О	О С	С	С	С	С
6.11		Одноименный поворот на 360° в кольцо	Выполняется на базе 6.10.				П Р	Р О	С	С	С
7 Циркуль вперед, в сторону, назад											
7.1		Поворот плечом вперед «Циркуль вперед»	Шагом одной и махом другой (нога вертикально вверх). Выполнить одновременно поворот плечом вперед на 180° с наклоном туловища вдоль опорной ноги. После поворота на 180°, оставить ногу вертикально вверху и выполнить поворот на 180° с поднятием и поворотом корпуса к маховой ноге. В заключении двигательного действия приставить маховую ногу к опорной после выполнения поворота на 360°, нога вертикально вверх.		П Р	Р О	О С	С	С	С	С
7.2		Поворот плечом назад «Циркуль в сторону, назад»	Шагом левой (правой) в сторону, с поворотом корпуса налево и выносом правой (левой) вертикально вверх, выполнить наклон назад. Не останавливая круговое движение ноги и туловища выпрямиться и приставить маховую ногу после поворота на 360°.					П Р	Р О	С	С
8 Вращения на различных частях тела											


8.1		Поворот на 360° поперечном шпагате.	Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот на 360°. Лбом касаться впереди лежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола.	П Р	Р О	С				
8.2		Поворот на 360° на груди в заднем поперечном шпагате.	Выполнять поворот не касаясь животом пола. Руками не отталкиваться от пола. Исполнять поворот по инерции. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180°. Сзади лежащая нога от пола не отрывается.		П	Р О	О С	О С	С	С
8.3		Поворот на 360° на животе в кольцо с помощью	Исполнять поворот по инерции. Во время поворота держать форму кольца с помощью.			П	Р О	О С		
8.4		Поворот на 360° на груди, ноги в поп Поворот на 360° на груди, ноги в поперечном шпагате.	Выполнять поворот на груди минимум на 360°, живот не касается пола. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180°.				П	Р О	О С	С









ПРЫЖКИ












1.Вертикальные прыжки





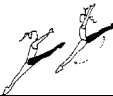




1.1 Без вращения










1.1		Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360°, 540°.	П Р	О С	С	С			
1.2		То же, что 1.1.1	С предшествующими пружинными движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, носки оттянуты	П Р	О С	С	С			
1.3		Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.	Исполняются на базе 1.1.1-2. Можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки.	П Р	О С	С	С			
1.4		Прыжок толчком двумя, в фазе полета ноги врозь	В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты	П Р	О С					
1.5		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе полета захватить колени руками	П Р	О С	С	С			







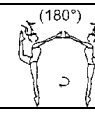


1.6		Прыжок, сгибая ноги вперед	В фазе реализации колени к груди, спина прямая	П Р	О С	С	С			
1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, а также на 360°										
1.2.1		Воздушный тур на 360°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании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






		повороте на 360° в воздухе										
1.2.3 Вертикальный прыжок, свободная нога на 90°												
1.2.3. 1		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога вперед на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.	П Р	О С	С						
1.2.3. 2		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 360° в воздухе	Ногу вперед на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура.		П Р	О С	С					
1.2.3. 3		Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога назад на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.		П Р	О С	С					
1.2.3. 4		Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 360° в воздухе	Ногу назад на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура.			П Р	О С	С				
1.2.3. 5		Вертикальный прыжок, в сторону на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога в сторону на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.	П Р	О С	С						
1.2.3. 5		Вертикальный прыжок, в сторону на 90° с поворотом на 360° в воздухе	Ногу в сторону на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура.		П Р	О С	С					
2 «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись»												
2.1		«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад)	В фазе полета толчковая нога «подбивает» маховую; то же в сторону и назад. Одна нога, поднятая на взлете назад, вперед или в сторону, удерживается на заданной высоте; а - другая нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу.	П Р	О С	С						
2.2		Прыжок «Прогнувшись»	В фазе полета прогнуться дугой, голову назад	П Р	О С	С						









3 Прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо										
3.1		Прыжок со сменой ног, горизонтально впереди	Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу	П Р	О С	С				
3.2		Прыжок со сменой ног, горизонтально сзади	То же, что 3.1, выполняя назад, не наклоняться вперед		П Р	О С	С			
3.3		Прыжок со сменой ног, вертикально	В фазе полета ноги в тазобедренном суставе доводить до 180°.		П Р	О С	С			
3.4		Прыжок со сменой ног в кольцо	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами.			П Р	О С	С	С	
3.5		Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом в воздухе на 180°.	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами во время поворота.			П Р	О С	С	С	
4 «Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед										
4.1		Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 45°, параллельно полу	П	Р	ОС	С			
4.2		Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 180°, параллельно полу		П	Р	О С	О С	С	С
4.3		Прыжок согнувшись толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги вывести вперед параллельно полу.			П	Р	О С	О С	С
5 «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо										
5.1		«Казак»	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Спина прямая.	П Р	Р	О С				
5.2		«Казак» согнувшись	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Во время прыжка наклониться к ноге.		П Р	Р С	О С			
5.3		«Казак», маховая выше горизонтали	Махом одной вперед, другую согнуть, маховая нога выше горизонтали, приземление на толчковую ногу.			П Р	Р С	О С		








5.4		«Казак», в кольцо	В прыжке присутствует элемент «шпагат в кольцо». Толчок и приземление на одну и ту же ногу				П Р	Р	О С	С
6 Прыжок в «Кольцо»										
6.1		Прыжок в «Кольцо» одной	В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы	П Р	Р	О С	С	С		
6.2		Прыжок в «Кольцо» толчком двумя	В фазе полета, коснуться носками головы		П Р	Р	О С	С	С	С
7 Перекидной, ноги в различных положениях										
7.1		Перекидной	Перекидное жете - прыжок с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь. При этом: - одна нога забрасывается вперед; а другая нога (после полуоборота в воздухе) забрасывается назад		П	Р	Р О С	С	С	
7.2		Перекидной	Развести ноги в тазобедренном суставе на 180°			П	Р	Р О	С	С
7 Перекидной, ноги в различных положениях										
7.3		Перекидной в кольцо	Во время поворота коснуться носком задней ноги головы			П	Р	Р О С	О С	С
8 Прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад										
8.1		Прыжок шагом	В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.	П	Р	Р О С	О С	С		
8.2		Прыжок шагом в кольцо	В фазе полета одна нога вперед, другая назад в кольцо. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.		П	Р	Р О С	О С	С	С
8.3		Прыжок шагом прогнувшись	В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Во время наклона головой		П	Р	Р О	О С	О С	С

			коснуться ягодич. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.									
8.4		Прыжок во фронтальный шпагат	В фазе полета прямые ноги, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе.			П	Р	Р	О	С		
8.5		Два прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе.		П	Р	Р	О	О	С		
8.6		Три прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе.			П	Р	Р	О	С		
8.7		Прыжок шагом в кольцо прогнувшись	Коснуться головой ягодич, коснуться носком задней ноги головы.			П	Р	Р	О	С		
9 Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад												
9.1		Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена	П	Р	Р	О	С				
9.2		Прыжок, касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы.	П	Р	Р	О	С				
9.3		Прыжок, касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодич.	П	Р	Р	О	С				
9.4		Прыжок, касаясь в кольцо прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодич, коснуться носком задней ноги головы.		П	Р	Р	О	С	С		
10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях												
10.1		Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.1	П	Р	Р	О	С				

10.2		Жете ан турнан: прыжок касаясь в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.2		П	Р	Р О С	О С	С	С
10.3		Жете ан турнан: прыжок касаясь прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 9.3		П	Р	Р О	О С	С	С
10.4		Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.1		П	Р	Р О	О С	С	С
10.5		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.2			П	Р	Р О С	О С	С
10.6		Жете ан турнан: прыжок шагом прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.3			П	Р О	Р О	О С	С
10 Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях										
10.7		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 8.7			П	Р О	Р О	О С	С
11 «Фуэте» ноги в различных положениях										
11.1		Прыжок кольцом одной с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение в кольцо. То же, что 6.1			П	Р О	О С	С	
11.2		Прыжок кольцом толчком двух с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение в кольцо. То же, что 6.2				П	Р О	Р О	О С
11.3		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90°		П	Р О	О	О С		

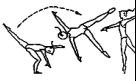
		нога назад на 90°									
11.4		То же что 11.3 только в шпагат	Угол в тазобедренном суставе не менее 180 °		П	Р	Р О	О С	С	С	
11.5		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение кольцо	То же что 11.3 и 6.1 Показать положение «кольцо» одной во второй фазе прыжка				П О	Р О	Р О	О С	
11.6		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касясь») другой	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Угол в тазобедренном суставе не менее 180° - во второй фазе прыжка (то же, что 9.1)		П	Р О	Р О	О С			
11.7		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касясь») другой в кольцо	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 9.2)			П	Р О	Р О	О С		
11.8		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение подбивного прыжка («касясь») другой прогнувшись	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «прогнувшись» (то же, что 9.3)			П	Р О	Р О	О С		

11.9		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в воздухе в положение кольцо	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 6.2)				П	Р О	Р О	О С
11.10		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в воздухе - толчковая назад на 90°	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90°		П	Р О	О С	О С		
11.11		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в воздухе - толчковая назад в кольцо	Тело держать прямо. То же что 6.1			П	Р О	О С		
11.12		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в воздухе - шпагат	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение шпагат			П	Р	Р О	О С	С
12 Прыжки со сменой ног										
12.1		Прыжки со сменой ног: смена выпрямленных ног в подбивной прыжок 	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1	П	Р	Р О	О С	С		
12.2		Прыжки со сменой ног: переход согнутой ногой в шпагат	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.		П	Р	Р О	О С	С	
12.3		Прыжки со сменой ног:	Требования как для прыжка 8.1 и 9.1. Не понижать высоту			П	Р	О	С	

		переход согнутой ногой в шпагат с поворотом на 180°	полета прыжка во время смены ног. Смена ног выполняется во время поворота.				О	С		
12.4		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат прогнувшись	Требования как для прыжка 8.3 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р О	О С	С
12.5		Прыжки со сменой ног: из прыжка шагом смена согнутых ног в шпагат кольцом	Требования как для прыжка 8.2 и 9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.			П	Р	Р О	О С	С
12.6		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в шпагат	Требования как для прыжка 8.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног.		П	Р	Р О	О С	С	
12.7		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь кольцом	Требования как для прыжка 8.1 и 9.2. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног .			П	Р	Р О	О С	С
12.8		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок касаясь прогнувшись	Требования как для прыжка 8.1 и 9.3. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног .			П	Р	Р О	О С	С
12.9		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок шагом прогнувшись					П	Р	Р О	О С

12.10		Прыжки со сменой ног: из шпагата переход выпрямленными ногами в прыжок шагом кольцом					П	Р	Р О	О С
-------	---	--	--	--	--	--	---	---	--------	--------

13 Прыжок «Баттерфляй»

13		Прыжок «Баттерфляй»	<p>Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок выполняется справа налево).</p> <p>Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), гимнастка снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой ногой вверх справа налево; взлетая, она поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу.</p> <p>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.</p>				П	Р	Р О	О С
----	---	---------------------	---	--	--	--	---	---	--------	--------

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

ОБРУЧ

1 Удержания обруча

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

2.6	Передачи обруча без зрительного контроля	Всевозможные передачи за спиной		П Р	О С	С	С		
	Передачи обруча без помощи рук и без зрительного контроля. Например: передача обруча во время вращения на предплечье за спиной без зрительного контроля.	Выполняется из и.п. – стоя, согнув руку, вращение обруча в боковой плоскости. Одновременно с приведением руки назад и поворотом корпуса к руке идет передача во вращение на левое предплечье. Во время передачи обруча необходимо «подсесть» под обруч, слегка опуская локтевой сустав вниз. Передача происходит, когда левый край обруча (дальний) максимально приближен к локтевому суставу другой руки.			П Р	О С	С	С	С
3 Фигурные движения обруча									
3	Восьмерка обручем	И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2. – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4. – круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.		П Р	О С	С	С		
4 Вращения обруча									
4.1	Вращение обруча в лицевой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)	Рука чуть согнута в локтевом суставе перед собой, кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево.		П Р	О С	С	С		
4.2	Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Выполняется аналогично упр. 4.1		П	П Р	О С	С		

4.3	Вращение обруча над головой - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Рука с обручем вверх. Выполнять, так же как и вращение в лицевой плоскости. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С			
4.4	Вращение обруча на локте	И.п. – рука согнута в локтевом суставе. Кисть возле груди, локоть в сторону. Обруч вращается почти на самом локте.		П Р	О С				
4.5	Вращение обруча на шее	И.п. – обруч на шее. Отвести обруч в сторону – замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперед-назад.	П Р	О С	С	С			
4.6	Вращение обруча на талии	И.п. – обруч на талии. Замах обруча – резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.	П Р	О С	С	С			
4.7	Вращение обруча на бедрах	И.п. – обруч на бедрах. Обруч чуть выше колен, выполнить замах и толкнуть. Ногами выполнять колебательные движения вперед-назад. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.		П Р	О С	С	С		
4.8	Вращение обруча на голеностопе	И.п. – выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону подъема. Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.	П Р	О С	С	С			
4.9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять на базе упражнения 4.8, только с продвижением вперед.	П Р	О С	С	С			
4.10	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону	И.п. – стойка на левой, правая рука держит правую, согнутую в коленном суставе. Вращение обруча на голеностопе. Нога выполняет колебательные движения вверх-вниз.		П Р	О С	С	С		
4.11	Вращение обруча на стопе в ласточке	И.п. – стойка на правой (левой), левая (правая) назад – ласточка. Стопа при вращении «сокращена» и повернута в сторону.		П Р	О С	С	С		
5 Вертушки обруча									
5.1	Опорная вертушка вокруг кисти	Выполнять в вертикальной и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват.	П Р	О С	С	С			

5.2	Вертушка обруча на кисти	И.п. – жесткий хват правой (левой) рукой. Необходимо предварительно сделать замах, и раскрыть кисть перпендикулярно оси вращения обруча. После того как он выполнит минимум три вращения вокруг своей оси поймать его.		П Р	О С	С	С			
5.3	Опорная вертушка вокруг шеи	И.п – обруч на правом (левом) плече в боковой плоскости. Одна рука держит обруч спереди, другая сзади, резко толкнуть обруч к себе так, чтобы он закрутился на шее. Важно обучить пусковому движению и объяснить исходное положение.		П Р	О С	С				
5.4	Вертушка обруча вокруг ноги	И.п. – стойка на левой (правой), правая (левая) вперед. Жесткий хват правой (левой) рукой около колена с внутренней стороны ноги. Интенсивно повернуть кисть вправо (влево) и отпустить.			П Р	О С	С	С	С	
5.5	Вертушка обруча на полу	И.п. – обруч в правой (левой) руке перед собой на полу. Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью.	П Р	О С						
5.6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинать движение с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полете нужно коснуться пальцами ног обруча и скрестным движением закрутить его.				П Р	О С	С	С	
5.7	Вертушка обруча ногами	Начинать с броска вперед – вверх. Перед встречей с предметом, лечь на спину ноги вверх. При прикосновении обруча со стопами скрестным движением ног закрутить и отбить обруч вверх.				П Р	О С	С	С	
6 Перекаты обруча										
6.1	Перекаты по полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге.	П Р	О С	С	С				
6.2	Обратный кат обруча по полу	Указательный палец на внешней стороне обруча, при замахе давить пальцем на обруч. Вывести обруч вперед, практически не отрывая от пола, указательный палец слегка расслабить, кистью совершить резкое движение к себе, отпустить обруч.	П Р	О С	С	С				

6.3	Перекаат по одной руке	Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена назад. Перекаат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперед, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч, приподнять руку, перекаат, ловля у плеча.	П Р	О С	С	С			
6.4	Перекаат обруча из руки в руку по груди	И.п – стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке. Движением кисти отпустить обруч, он перекаатывается по руке – груди – руке и зафиксировать в жестком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой.		П Р	О С	С	С	С	
6.5	Перекаат обруча из руки в руку по плечам, т.е. сзади	И.п. – стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке. Движением кисти отпустить обруч, он перекаатывается по руке – плечам – руке и зафиксировать в жестком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой.			П Р	О С	С	С	С
6.6	Перекаат обруча из руки в руку по спине в вертикальной плоскости	И.п. – стойка, одна рука с обручем вверх, другая вниз – назад ладонью вверх. Движением кисти отпускается обруч назад, он перекаатывается по руке – спине – руке и фиксируется в жестком хвате.			П Р	О С	С	С	С
6.7	Перекаат обруча из руки в руку по груди в вертикальной плоскости	Движением кисти отпустить обруч вперед, обруч перекаатывается по руке – груди – руке и фиксируется в жестком хвате.			П Р	О С	С	С	С
6.8	Перекаат обруча по задней поверхности тела	И.п. – лежа на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекаатывается по рукам – спине – ногам. Фиксировать обруч, зажав пятками.	П Р	О С	С	С	С		
6.9	Наклонный кат обруча	И.п. – обруч перед собой, наклонить к себе на 45°. Плавным движением кисти толкнуть его в сторону от себя назад так, чтобы он покати́лся по кругу.			П Р	О С	С	С	С
7 Броски обруча									
7.1	Бросок обруча двумя руками	Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, отпуская руки слегка вниз, не меняя при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно	П Р	О С	С	С			

		друг другу, выпустить обруч.								
		Бросок обруча двумя руками с переворотом. Обруч в двух руках, внизу, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. Обруч держать на вытянутых руках. Выводя руки вперед, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч.	П Р	О С	С	С				
		Бросок обруча из-за спины. Обруч в двух руках сзади - свободный хват. Резким движением поднять руки вверх и бросить.		П Р	О С	С	С			
7.2	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить руку вверх и выбросить обруч.	П Р	О С	С	С				
7.3	Бросок обруча в лицевой плоскости	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой.	П Р	О С	С	С				
7.4	Бросок обруча в горизонтальной плоскости	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить.			П Р	О С	С	С	С	
7.5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить.				П Р	О С	С	С	
7.6	Бросок обруча под ногой	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить			П Р	О С	С	С		
7.7	Бросок обруча ногой	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости. Нога стоит выворотом на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад. Натянуть стопу и выбросить обруч.					П Р	О С	С	
		Бросок обруча ногой в горизонтальной плоскости. Положить обруч на стопу, как при вращении на голеностопе. На вертолете или перевороте вперед выбросить. Стопу поднимать выворотом, при ноге вверх натянуть стопу.					П Р	О С	С	
МЯЧ										
1.Махи и круги мячом										
1.1	Маховые движения мячом	И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на коленях с махом руками вперед-вверх, вернуться в и.п.	П Р	Р О С						

		И.п. - ст. ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и.п.	П Р	Р О С					
		И. п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вверх. И.п. То же в сторону.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вперед – назад (кач в боковой плоскости).	П Р	Р О С					
2 Круговые движения мячом									
1.2	Круговые движения мячом	И.п. – И.п. – ст. мяч сверху, круговые движения в боковой плоскости вертикально не сходя с места и с продвижением.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. (ст. на коленях), руки вверх, мяч в правой руке, Вертикальный боковой круг правой рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх. То же в положении стоя	П	Р О	О С				
3 Выкруты и восьмерки мячом									
3.1	Выкрут в горизонтальной плоскости	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выкрут в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости.	П Р	О С					
		И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх.	П Р	О С					
3.2	Выкрут в вертикальной плоскости	И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.	П Р	О С					
3.3	Сочетание различных выкрутов	И.п. – то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости	П	Р	С				

		внутри, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.		О					
		То же на «валяшке»		П	Р О	С			
		То же на перевороте боком			П	Р О	С		
		То же на перевороте вперед				П	Р О	С	С
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.	П	Р О	С				
		То же на перевороте боком			П	Р О	С		
		То же на перевороте назад				П	Р О	С	С
		То же на «украинском перевороте»					П	Р О	С
3.4	Восьмерки мячом	Восьмерки мячом по часовой стрелки – начинаются с большого круга над головой, затем выкручивание руки под плечо и выпрямление руки в сторону.		П	Р О	С			
		Восьмерки мячом против часовой стрелки начинаются, когда кисть с мячом согнута, рука проводится вдоль плеча, не касаясь тела, затем выкручивание руки и круг над головой.		П Р	О С	С			
5 Обволакивание и вращение мяча									
5.1	Обволакивание мяча	И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола.	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Обволакивание мяча.		П Р	О С	С	С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Двойное обволакивание мяча.				П Р	О С	С	С
5.2	Вращение мяча	И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча	П	Р					

		от себя в горизонтальной плоскости.		О С					
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.	П Р	О С					
		И.п. – ст. мяч между ладонями за спиной справа. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.		П Р	О С	С*			
		И.п. – ст. согнув правую руку в сторону, левая рука за головой- вправо. Вращение мяча вперед в горизонтальной плоскости.			П Р	О С	С*		
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости				П Р	О С	С	С*
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости. В это время выполнять присед и подъем из ст. на носках.					П Р	Р О С	С*
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте боком.						П Р	Р О С
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости на перевороте вперед.							П Р
		Вращение мяча на указательном, большом пальце вертикальной плоскости, сгибая руку и опуская мяч на грудь, выполнить пережат по руке.					П Р	Р О С	С*
6 Зажимы мяча									
6.1	Зажимы руками	И.п. – лежа спиной на мяче, мяч зажат между локтями (руки согнуты локтями назад). Опираясь локтем правой руки, сед; опираясь локтем левой руки – и.п.		П Р	О С	С*	С*		
		И.п. – сед на пятках, мяч на полу справа. Запястьем двух рук зажать мяч, поднимая с пола, выполнить бросок. Поймать одной рукой.		П Р	О С	С*	С*		

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

		на левый бок, левая рука вверх, сгибая правую руку назад, зажать мяч между локтем и спиной.; 3-4 – повернуться в положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной. 5-6 – руки в стороны, баланс между лопаток; 7-8 – пережат мяча по рукам вверх в ладони.								С	
		И.п. – упор сидя сзади, мяч на полу под поясницей. Согнуть правую, отводя левую, в сторону, сделать поворот на мяче на 360°, прийти в положение лежа на животе на мяче, руки в стороны. Продолжая поворот на мяче, сгибая левую, через положение на боку прогнувшись, прийти в положение лежа на спине прогнувшись, мяч под поясницей. Повернуться на левый бок, левая рука вверх, сгибая правую руку назад, зажать мяч между локтем и спиной. Довернуться в положение лежа на животе согнув руки, мяч зажат между головой и спиной, раскрыть руки в стороны, баланс между лопаток; выполнить пережат мяча по рукам вверх в ладони.								П Р	Р О С
		И.п.- ст. мяч внизу в правой руке. Наклоняясь назад, зажать мяч между головой и спиной, выполнить пережат назад через грудь в положение лежа на животе, руки в стороны.				П Р	Р О С	С*	С*		
7 Баланс мяча											
7.1	Баланс мяча руками	Баланс мяча на тыльной стороне ладоней двух рук.	П Р	Р О С							
		Баланс мяча на тыльной стороне ладони одной руки.		П Р	Р О С	С*	С*				
		Баланс мяча на тыльной стороне ладони одной руки на скрестном повороте.			П Р	Р О С	С*	С*			
		И.п. – ст. правая рука в сторону, мяч на тыльной стороне ладони. Поднять мяч вверх, опустить в сторону.		П Р	Р О С	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.		П Р	Р О С	С*	С*		
		И.п. – ст. прогнувшись назад, согнув руки, локтями вперед, ладонями вверх. Баланс на предплечье.			П Р	Р О С	С	С	С*
		И.п. – ст. правая рука в сторону. Баланс между плечом и предплечьем.				П Р	Р О С	С	С
7.2	Баланс мяча ногами	И.п. – сед углом, согнув ноги, баланс на голених.	П Р	Р О С	С	С			
		И.п. – лежа на спине согнувшись, руки внизу, баланс на стопе.		П Р	Р О С	С	С		
		И.п. – лежа на спине, согнув левую на подъем, правая вверх, руки в стороны. Баланс на стопе право.				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – лежа на животе прогнувшись, руки вверх. Баланс мяча на стопах.			П Р	Р О С	С	С	С*
7.3	Баланс мяча туловищем	Баланс мяча на груди.			П Р	Р О С	С	С	С*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины.		П Р	Р О С	С	С	С*	С*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Поворот переступанием на 360°.		П Р	Р О С	С	С	С*	С*
		И.п. – наклон вперед прогнувшись в полуприседе, руки в стороны. Баланс на верхней части спины. Опустить в упор			П Р	Р О	С	С	С*

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

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

		же выполнить с другой ноги.							
		И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Прогибаясь назад, в положение лежа на бедрах прогнувшись, перевести мяч через сторону вверх правой рукой, положить мяч между стоп, взять левой рукой, привести в и.п.			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
9 Отбивы мяча									
9.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки.	П Р	Р О С					
		То же упражнение в парах.	П Р	Р О С					
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке.. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками.	П Р	Р О С					
		То же в положении стоя.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой.	П Р	Р О С					

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

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

		мяча об пол голенью ноги. Ловля.		Р	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	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* 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 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 С
		И.п. – ст. мяч зажат между стопами. Переворот толчком двумя прямыми ногами, отбив мяча об пол, сед на пятках. Ловля.					С	С	С
9.3	Отбивы мяча от руки	И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки.	П Р						
		И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска 3 поочередных отбива тыльной стороны ладони правой, левой руки.		П	Р О	С			
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска отбив предплечьем левой руки, ладонь вниз.			П О	Р О	О С	С С	С С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. С небольшого броска 3 поочередных отбива предплечьем левой, правой руки, ладонь вниз.		П	Р О С				
9.4	Отбивы мяча от разных частей туловища, головы, ног	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол ладонью, грудной клеткой, ловля.		П Р	Р О С	С* С	С* С		
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Сгибая руку, отбив мяча об правое плечо.			П Р	О С	С С	С С	С* С

	И.п. – ст., мяч в правой руке вперед. Сгибая руку, отбив мяча об лоб.			П Р	О С	С	С	С*	
	И.п. – ст. мяч в правой руке. Бросок назад, отбив тазом вперед-вверх. Ловля в ладонь.								
	И.п. – ст, мяч сверху, 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 голеностопом, 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	
	И.п. – ст. мяч в правой руке. После броска, наклоня 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 360°. Ловля.					П Р	О С	С
		И.п. – сед на пятках, мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, начать выполнять кувырок вперед, отбив мяча голеностопом. Ловля рукой в ст. на коленях.			П Р	О С	С	С	С
10 Перекаты мяча									
10.1	Перекаты мяча по полу	И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.	П Р	Р О С					
		И.п. – сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.	П Р	Р О С					
		И.п. – сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.	П Р	Р О С					
		И.п. – сед, левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, перекаат по полу вокруг ног в левую руку.	П Р	Р О С					
		И.п. – присед, руки вниз, мяч в правой. Перекаат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделал полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч левой рукой, вернуться в и.п.	П Р	Р О С	С				
		И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке внизу, левая рука в сторону. Перекаат мяча по полу влево, перенося тяжесть тела влево, поймать левой рукой.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст. мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделал	П	Р					

		полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть скрестно через мяч. Выполнить несколько шагов. Присесть, взять мяч.	Р	О С						
		И.п. – ст. мяч на полу справа. Наклоняясь перекатить мяч по полу вокруг прямых ног.	П Р	Р О С						
		И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Три маленьких переката по полу из правой руки в левую руку и т.д.	П	П Р О	О С	О С				
		То же выполнять на горизонтальных равновесиях.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		И.п. – лежа на спине на мяче, согнув ноги, согнув руки в упор. Выпрямляясь в положение упор стоя прогнувшись, перекат мяча головой вперед, выпрямиться, взять мяч.			П Р	О С	О С	С*	С*	
10.2	Перекаты по полу на вращательных полуакробатических элементах	И.п. – сед, мяч в правой руке на полу. Перекат назад по полу. Выполнить перекат назад через плечо. Взять мяч.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		То же выполнять на кувырке назад (и на профилирующих движениях), перевороте назад. Из разных исходных положений		П Р	О С	О С	С	С	С	
		То же выполнить подъем разгибом в ст. на коленях, ст. Поднимаясь взять мяч.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		Перекаты по полу движением вперед, на акробатических элементах движением вперед (кувырок, переворот и на профилирующих движениях)		П Р	О С	О С	С	С	С	
		И.п. – выпад, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Перекат по полу из правой руки в левую руку на поворотах «Penhe, Penhe в кольцо»					С	С	С	
		И.п. – полуприсед, правая вперед, руки вверх, мяч на тыльной стороне ладоней. Перекат по рукам на спину, кувырок вперед, в седе согнув ноги, мяч под ногами.					С	С	С	С*
		И.п. - ст. на левом колене, мяч зажат между бедром и				С	С	С	С*	С*

		животом, на перевороте вперед перекаат на грудь.								
10.3	Перекааты по ногам и туловищу	И.п. - упор сидя сзади, мяч на голенях ног у ступней. Поднимая ноги, перекаатить мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.	П Р							
		И.п. – сед, мяч у туловища. Перекаат мяча до ступней. Разгибая стопы, обратный перекаат в и.п.		П	Р О	С				
		И.п. - лежа на спине согнув ноги, мяч около стопы. Перекаат до колен и обратно (без помощи рук)			П О	Р О	С	С	С	
		И.п. – лежа на спине, мяч у стоп. Поднимая ноги на 45°, перекаат мяча до туловища, взять руками. Сразу перекаат к стопе, опуская ноги.		П	Р О С					
		И.п. – лежа на спине, мяч сверху. Перекааты по рукам к стопе и обратно в и.п.			П Р	О С	С	С	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу, перекаат до колен, одновременно сгибая ноги, и обратно в и.п.			П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекаат мяча до стоп. Согнуть ноги, взять мяч.			П Р	О С	С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч в руках сзади-внизу. Перекаат мяч до колен (стопы), одновременно поднимая ноги, перекаат в и.п.				П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекаат мяча до поясницы, перекаат обратно в руки.				П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекаат мяча до колен, согнуть ноги, взять мяч правой рукой.				П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, руки сверху. Сгибая ноги, перекаат мяча по телу, рукам в ладонь.				П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Перекаат мяча по рукам к стопе и обратно в и.п.				П Р	О С	С	С	С
		И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стоп, согнув руки. Перекаат мяча до лопаток. Зажать мяч локтями, продолжая выполнять перекаат по спине в руки, подняться волной в ст. на коленях мяч вверх.					П Р	О С	С	С

		И.п. – ст. на груди, мяч зажат между стопой, перекаат мяча по ногам и туловищу вниз.			П Р	О С	С	С*	
		И.п. – сед, мяч зажат между стопами. Перекаат назад через плечо, в стойке на груди выполнить перекаат мяча по ногам и туловищу вниз.				П Р	О С	С	С*
		И.п. – лежа на животе, мяч вверху. Перекаат мяча до голени, сгибая ноги, маленький бросок, ловля на тыльную сторону ладоней.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь и сгибаясь, перекаат мяча в колени.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч на груди, прогибаясь, опускаясь в положение упор лежа сзади, согнув ноги, перекаатить мяч в колени.						П Р	О С
		И.п. – лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат под правым коленом, руки вверх. Разгибая ногу, сделать перекаат по ноги, рукам в ладони.				П Р	О С	С	С
		И.п. – сед на левом бедре, упор левой рукой, правая в сторону на носок, мяч на правом колене сбоку. Поднимая ногу, перекаат по правой стороне бедра правой, наклоняясь влево, продолжить перекаат по боковой поверхности тела, продолжить перекаат по руке в ладонь.						П Р	О С
		И.п. – лежа на правом боку, упор на предплечье правой руки, левая вверх на 45°, мяч у колена левой ноги. Перекаат по ноге на спину, на живот во время поворота (перекаата) на 360° влево.						П Р	О С
10.4	Перекааты по рукам и туловищу	И.п. – руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекаатить мяч до груди, раскрыть руки в стороны, поймать мяч на тыльной стороне кистей после удара его о пол. Разучивать в положении сед ноги врозь, затем стоя.	П	Р О С					
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекаатить мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперед, перекаат мяча в и.п.	П Р	О С					

	И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекачать его обратно на ладони.		П Р	О С	С*	С*	С*	
	И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, баланс на груди, отвести руки назад, переводя руки вперед, перекачать мяча в и.п.		П Р	О С	С			
	И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, баланс на груди, круговое движение руками назад-вперед, перекачать мяча с груди в ладони.		П Р	О С	С	С	С*	
	И.п. – то же. Выполнить упр. 4.5 с небольшого предварительного броска вверх.		П	Р О С	С*	С*	С*	С*
	Перекачать мяча между ладонями внутрь и наружу.	П Р	О С					
	И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой руке, ладонями вверх. Перекачать мяча с ладони на ладонь.				П Р	Р О С	С*	С*
	И.п. – круглый полуприсед, мяч за шей, локти вверх. Перекачать 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. Перекачать мяча по рукам и спине.	П Р	О С	С*	С*	С*	С*	С*
	И.п. – ст. мяч сзади-внизу. Перекачать по спине и рукам.			П Р	О С	С*	С*	С*
	И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекачать мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот вперед, перекачать мяч со спины по рукам в ладони в полуприседе.					П Р	О С	С*
	И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекачать мяча по рукам, зажать между спиной и затылком, выполнить переворот назад, перекачать мяч со спины по рукам в ладони					П Р	О С	С*

	в полуприседе.						
	И.п. – ст. на коленях, мяч вверх. Перекат мяча за голову, руки вверх в замок. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.				П Р	О С	С* С*
	И.п. – ст. на коленях, мяч вверх, на тыльной стороне ладони. Перекат мяч по рукам, по спине. Переводя руки дугами наружу вниз, поймать и зажать мяч стопой.					П Р 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 перекал 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, перекал мяча с груди по рукам в ладони.				П Р	О С	С* С* С*
	И.п. – лежа на бедрах, мяч к груди. Наклон назад, перекал 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, перекал с груди по рукам в ладонь.					П Р О С	С*
	И.п. – ст. ноги врозь, мяч в правой руке у правого бедра. Выполнить перекал по боковой поверхности туловища, наклоняясь влево, продолжить перекал 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, перекал по спине и рукам.						П 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 перекал 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 перекал мяча по левой руке, в ладонь					П Р О С	С*

	(пронация руки ладонью вверх, рука в сторону).						
	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 С	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*
	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			П	О	С*	С* С*

	катом вниз, поймать левой рукой, переводя правую руку движением назад-вниз, перекат мяча в ладонь по правой руке.			Р	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 сверху в правой руке. Перекат по груди в левую руку (по диагонали).			П Р	О С	С*	С*	С*
	И.п. – ст. мяч сверху в правой руке. Перекат по спине в левую руку (по диагонали).			П Р	О С	С*	С*	С*
	И.п. – ст. ноги врозь. Мяч сверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья и обратно в ладонь.					П Р	О С	С*
	И.п. – ст. ноги врозь. Мяч сверху в правой руке. Рука согнута ладонью наружу. Перекат мяча до предплечья, продолжая перекачивать мяч в ладонь, вывести мяч вперед выкрутом внутрь в вертикальной плоскости.						П Р	О С
	То же. С поворотом на 180°.						П Р	О С
	И.п. – ст. ноги врозь, согнув руки вверх скрестно, ладонями вверх. Мяч в правой руке. Перекат мяча по предплечью из одной ладони в другую.						П Р	О С
	И.п. – ст. на левой, правая в сторону на носок, согнув правую руку вверх, ладонью вверх-наружу. Перекат мяча до предплечья, затем продолжить перекат по рукам и спине в						П Р	О С

		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой. Руки вверх в замок. Перекат мяча по спине, взять мяч внизу.			П Р	О С	О С	С	С*
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями вверх в замок.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями в стороны на «винте».	П	П Р О	О С	О С			
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (согнув руки, правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля на грудь, мяч зажат между предплечьями правой и левой рук (правая рука сверху, левая снизу) в наклоне назад прогнувшись.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля. Зажать мяч между предплечьем и правым боком.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля, правая рука вверх. Зажать мяч между предплечьем и правой стороны головы.				П Р	О С	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля согнув руки вперед, согнув кисти, мяч зажат между предплечьем.		П Р	Р О	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в поворот боком на предплечье (согнув руки вперед, согнув кисти), мяч зажат между предплечьем.			П Р	О С	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Отбив мяча об пол. С поворотом спиной к мячу, ловля движением сверху двумя руками в «замок».				П Р	О С	О С	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					П Р	О С	О С

	спиной и запястьем.							
	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, перекал 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 перекал по руки и спине в другую руку.					П Р	О С	О С
	И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок вверх. Ловля в перекал 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						
	И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку.	П Р	О С	С				
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок из правой руки над головой в левую руку.			П Р	О С	С	С	С
	И.п. – ст, руки вперед, мяч в правой руке. Обводной бросок правой рукой под левую руку, ловля левой рукой.			П Р	О С	С	С	С
	И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок мяча за спину влево, ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под плечо правой руки движением назад (сгибая руку), ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок движением назад (прямой рукой) вверх, ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под левую ногу, согнув коленом вперед. Ловля ладонью левой руки.				П Р	О С	С	С

		И.п. - ст. мяч внизу в правой руке. Бросок под правую ногу. Ловля ладонью правой руки.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч в низу в правой руке. Бросок под ногу на «винте», ловля рукой.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч внизу. Бросок вверх, ловля за спиной.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной, бросок вверх, ловля впереди на тыльную сторону ладоней.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.			П Р	О С	С	С	С*
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в ст. на тыльной стороне ладоней.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. ноги врозь, наклон, мяч между ног вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в перевороте вперед ч/з продольный шпагат, толчком двумя в сед на пятках, мяч зажат между коленями.					П Р	О С	С
		И.п. – ст. мяч перед собой, правая ладонь сверху мяча, вниз; левая ладонь снизу, вниз. Отводя локти в стороны, перекачивая мяч между ладонями, бросок с левой ладони вверх.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч за головой. Бросок вверх, ловля.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Бросок, выкрут ладони внутрь, ловля в ладонь. Обратный бросок в и.п.			П Р	О С	С	С	С
		И.п. – ст. мяч в правой руке на ладони (выкрут ладони внутрь). Бросок влево над головой, в левую ладонь в таком же положении.				П Р	О С	С	С
		И.п. – ст. мяч внизу в правой. Выкрут кисти внутрь и бросок вверх, скрестный поворот на 360°. Ловля.					П Р	О С	С
11.2	Бросок мяча руками и ловля ногами	И.п. – сед согнув ноги (или ст.), мяч в правой руке внизу. Бросок. Ловля в седе согнув ноги, мяч на полу под ногами.		П Р	О С	О С	С	С*	

	И.п.- ст. мяч вперед в правой руке. Бросок. Ловля, согнув правую назад, мяч зажат между голенью и бедром.				П Р	О С	О С	С
	И.п. – ст. на коленях, мячверху. 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, мячверху. 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 перекал вперед на грудь, в ст. на коленях, ловля мяча на полу, зажав между голенью двух ног.					П Р	О С	О С
	И.п. – ст. на коленях, мяч в правой руке вперед. После броска вверх, выполнить переворот вперед толчком двумя. Проходя ч/з положение ст. на руках отводя и сгибая ноги, движением, ловля мяча под коленями. Прийти в положение сед на пятках.					П Р	О С	О С
	И.п. – ст. мяч внизу. Отпуская мяч, отводя ногу в сторону, ловля (зажать) мяч голеностопами.		П Р	О С	О С	С	С	С*
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Ловля мяча после броска, наскоком прямых ног на мяч.			П Р	О С	О С	С	С
	И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. После ловли бросок сзади вверх, ловля в одну руку.				П Р	О С	О С	С
	И.п. – ст. мяч сзади. Отпустить мяч. Отводя пятки, ловля мяча стопами.			П Р	О С	О С	С	С
	И.п. – ст. руки внизу, мяч в правой руке. Отпуская мяч, отводя			П	О	О	С	С

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

		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля на спину, сверху зажать мяч ногой на повороте вперед.							П	О
		И.п. – сед согнув ноги, мяч в правой руке вниз. Бросок. Ловля лежа на мяче, мяч зажат между спиной и предплечьем.					П	О	С	
11.4	Бросок мяча ногами	И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.		П	Р	С				
		И.п. – сед согнув ноги, мяч зажат стопами, правая сверху, левая снизу. Разгибая ноги, бросок. Ловля мяча ладонью руки.		П	Р	С				
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенью и бедром. Переноса тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.		П	Р	С				
		И.п. – сед на пятках, мяч зажат между голенью и бедром. Переноса тяжесть тела в опору на руки, разгибая ноги на кувырке вперед, бросок стопой. Ловля рукой в ст. на коленях.			П	Р	С			
		И.п. – ст. на правом колене, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П	О	С	С	С	
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх. Ловля рукой.			П	О	С	С	С	
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, кувырок вперед, бросок вверх. Ловля рукой.		П	П	О	С	С	С	
		И.п. – ст. на правой, согнув левую назад, мяч зажать между бедром и голенью в левой. Разгибая ногу, махом назад, бросок вверх на «винте». Ловля рукой.					П	О	С	
		И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх. Ловля ладонью руки.					П	О	С	С
		И.п. - ст. на левой, мяч зажат между верхней поверхностью стопы и голеностопом. Бросок мяча вверх на «козлике» с					П	О	С	

		поворотом на 360°. Ловля ладонью руки.									
		И.п. – ст. мяч на полу. Шагом левой перед мячом вперед, зажать мяч между стоп, правая сзади. Сгибая правую, прокатывая мяч по левой ноге вверх, толчком левой прыжок вверх. В момент безопорного положения мяча в воздухе, левой ногой бросить мяч вправо-вверх. Ловля.						П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке внизу-сзади. На перевороте вперед бросок мяча голеностопом маховой ноги.						П Р	О С	С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке у правого бедра. Перекат мяча по ноге в сторону во время маха правой в сторону, бросок голеностопом. Ловля.			П Р	О С	О С		С	С*	
		И.п. – ст. мяч внизу за спиной. Мах назад, одновременно перекат по ноге к стопе, бросок стопой. Ловля.				П Р	О С	О С		С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекат по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой.						П Р	О С	О С	
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед. Бросок. Ловля на тыльную сторону ладони, перекат по рукам, спине, махом назад левой ноги, бросок стопой на «винте».							П Р	О С	
БУЛАВЫ											
1 Вращательные движения											
1.1	Покачивание булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в свободном хвате ладонью вниз (булава удерживается за головку согнутым средним пальцем и подушечкой большого пальца). Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости вправо-влево, активно работая кистью.	П Р	Р О С							
		И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в свободным хватом 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					
		И.п. – стойка, булавы в стороны. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булава вверх. Булава держится в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.	П Р	Р О С					
		И.п. – стойка, булавы вверх. Булавы держатся в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево.	П Р	Р О С					
1.2	Вращательные движения булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой под рукой в горизонтальной плоскости. Булава держится свободным хватом. Вращение делать вправо, затем влево.		П Р	Р О	С	С		
		И.п. – стойка, булавы вперед. Вращение булавами под рукой в горизонтальной плоскости.		П Р	Р О	С	С		

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

	<p>И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся жестким хватом. Вращение булавами вперед в боковой плоскости. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.</p>	П Р	Р О С	С	С*			
	<p>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.</p>		П Р	Р О С	С	С*		
	<p>И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.</p>		П Р	Р О С	С	С*		
	<p>И.п. – стойка, булава в сторону. Вращение булавой в лицевой плоскости «за рукой». Булава держится жестким хватом, кисть повернута ладонью вверх. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булаву вниз, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх (булава свободно держится между большим пальцем и ладонью, булава проходит с наружной стороны руки, кисть поворачивается наружу). Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом.</p>		П Р	Р О С	С	С*		
	<p>И.п. – стойка, булавы в сторону. Вращение булавами в лицевой плоскости. Булавы держатся жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах, толкнув булавы вниз, перехватить булавы в свободный хват.</p>		П Р	Р О С	С	С*		

		Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом.							
1.3	Вертушки	И.п. – стойка, булава вперед. Вертушка булавы на открытой ладони. Держать булаву в жестком хвате за переход тела в шейку. Сделать замах кистью и раскрыть ладонь. Булава должна сделать свободное вращение на ладони			П Р	Р О С	С	С*	
1.4	Обкрутки	И.п. – стойка, булава вперед. Обкрутка булавы вокруг кисти. Держать булаву горизонтально жестким хватом сверху за шейку телом влево, головкой вправо. Повернуть булаву, меняя положение головкой вправо, телом влево и окажется на наружном ребре ладони, перехватить ее снизу, заканчивая круг.			П Р	Р О С	С	С*	
		И.п.- стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке.				П Р	Р О С	С	С*
		И.п.- стойка, булавы вперед. Обкрутка булавы вокруг булавы на два оборота. Булаву в правой руке в жестком хвате за тело, в левой руке хватом за головку. Левую булаву (частью между шейкой и телом) положить сверху на правую ближе к головке. Затем, смещая немного влево правую булаву, отпустить левую, обкручивая ее правой булавой по часовой стрелке дважды.						П Р	Р О С
2 Круги булавами									
2.1	Большие круги булавами	И.п. – стойка, булава вперед. Большой круг булавой в боковой плоскости. Держать булаву жестким хватом, выполнять круг в плечевом суставе булавой назад и вперед в боковой плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п.- стойка, булава в сторону.	П	Р					

		Большой круг булавой в лицевой плоскости. Держать булаву жестким хватом , Выполнять круг вправо и влево в лицевой плоскости.	Р	О С						
2.2	Средние круги булавами	И.п. – стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости спереди. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения круга, согнуть руку в локтевом суставе. И.п.	П Р	Р О С						
		И.п. стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости сзади. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения согнуть руку в локтевом суставе, кистью «помогаем» булаве сохранить плоскость. И.п.	П Р	Р О С						
2.3	Малые круги булавами	И.п. – стойка, булава в сторону. Малые круги булавой в лицевой плоскости. Малый круг булавой в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади.	П Р	Р О С	С					
		И.п. – стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в лицевой плоскости. Малый круг булавами в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади.	П Р	Р О С	С					
		И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.	П Р	Р О С	С					
		И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно.		П Р	Р О С	С				
		И.п – стойка, булавы вперед. Малые круги булавами в боковой плоскости, вперед, назад, разноименные.		П Р	Р О С	С				
3 Восьмерки и мельницы										
3.1	Восходящая восьмерка булавами.	И.п. – стойка, булавы вниз.		П	Р	С				

		<p>Держать булавы жестким хватом. Средние круги выполняются последовательно, правая «рука» догоняет левую.</p> <p>1-2 – на уровне таза правой средний круг спереди, левой сзади;</p> <p>3-4- на уровне груди левой средний круг спереди, правой сзади;</p> <p>5-6 – на уровне головы правой средний круг спереди.</p> <p>7- руки вверх</p> <p>8- и.п.</p>		Р	О С				
3.2	«Мельницы»	<p>И.п. – стойка, булавы вперед.</p> <p>Двухтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестно на левой. Малый круг от себя правой булавой слева, затем левой, в том же направлении слева. Правой булавой малый круг к себе справа, затем левой булавой в том же направлении справа.</p>			П Р	Р О С	С		
		<p>И.п. стойка, булавы вперед</p> <p>Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости. Правая рука лежит скрестно на левой. Малый круг против часовой правой булавой над рукой. Перевести левую руку над правой в положение скрестно. Малый круг левой булавой против часовой над рукой. Малый круг правой булавой по часовой под рукой. Перевести правую руку над левой в положение скрестно. Малый круг левой булавой под рукой.</p>				П Р	Р О С	С	
		<p>И.п. – стойка, булавы вверх.</p> <p>Мельница в лицевой плоскости над головой. Малый круг правой булавой спереди от левой. Малый круг левой булавой спереди от правой. Малый круг правой булавой сзади от левой. Малый круг левой булавой сзади от правой.</p>				П Р	Р О С	С	
		<p>И.п. – стойка, булавы вперед.</p> <p>Обратная мельница в боковой плоскости. Малый круг правой булавой к себе справа, левая догоняет.левой булавой малый</p>				П Р	Р О С	С	С

		круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки. Правая булава выводится из-под левой. Малый круг левой булавой слева.									
		И.п.- стойка, булавы вперед. Круговая мельница. Обратная мельница в боковой плоскости с подниманием рук вверх. Переход в мельницу над головой. Двухтактная мельница в боковой плоскости с опусканием рук.						П Р	Р О С	С	
		И.п. – стойка, булавы сбоку справа. Двухтактная мельница в лицевой плоскости сбоку. Правая рука над левой. Малый круг над рукой правой булавой к себе, перевести правую булаву назад. Малый круг левой булавой . Малый круг правой булавой сзади. Круг выполнять в свободном хвате, когда булава удерживается тремя пальцами (кроме большого и указательного) и описывает внутренний круг. Перевести левую булаву вперед. Малый внутренний круг левой булавой.						П Р	Р О С	С	
		И.П. – стойка, булавы вниз. Двухтактная мельница под ногами. Выполняется как обратная с наклоном вниз и «перешагиванием» одной, затем другой ногой над булавами. И.п.						П Р	Р О С	С	
		И.п. – стойка, булавы вперед. Трехтактная мельница в боковой плоскости. Правая рука лежит скрестно на левой. Малый круг к себе (толкаем булаву вниз) правой булавой слева, затем левой, в том же направлении слева. Меняем руки местами.левой булавой под правой слева малый круг к себе. Малый круг к себе (толкаем булаву вниз) левой булавой справа, затем правой, в том же направлении справа. Меняем руки местами. Правой булавой под левой слева малый круг к себе.							П Р	Р О С	
4 «Улитки» и «бабочки»											
4.1	«Улитки» вперед	И.п.-стойка, булава вперед. «Улитка» булавой вперед. Держать булаву жестким хватом.			П Р	Р О	С	С*			

		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.			С				
		И.п. – стойка, булава в сторону. «Улитка» булавой вперед. Держать булаву жестким хватом. Кладем булаву при помощи указательного пальца на предплечье («на себя»), Согнуть руку в локтевом суставе , средний круг, и не прерывая движения выводи булаву вперед. И.п.			П Р	Р О С	С	С	С*
4.2	«Улитки» вниз	И.п. – стойка, булава вверх. «Улитка» булавой вниз. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение и вывести булаву вниз.				П Р	Р О С	С	С
		И.п. – стойка, булава вверх. Держать булаву жестким хватом. «Уронить» булаву вниз, прижимаем к предплечью справа. Согнуть руку в локтевом суставе, завершить круговое движение. Переложить булаву на предплечье слева и выполнить еще раз круговое движение. Вывести булаву вниз.				П Р	Р О С	С	С
4.3	«Бабочки» в лицевой плоскости	И.п. стойка, булавы в стороны. Держать булавы жестким хватом за шейку. Делать малые круги в лицевой плоскости перед рукой, за рукой			П Р	Р О С	С	С	С*
5 Перекаты булав									
5.1	Перекаты булав по рукам	И.п.- стойка. Перекат булавы от плеча вперед. Держать булаву за шейку горизонтально у плеча спереди. Начиная перекал, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз вперед, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.			П Р	Р О С	С	С*	
		И.п.- стойка. Перекал булавы от плеча в сторону. Держать булаву за шейку у плеча. Начиная перекал, отпустить булаву, выпрямить руку			П Р	Р О С	С	С*	

		слегка вниз в сторону, к концу переката приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.							
		И.п.- стойка, булава в сторону. Перекат булавы по руке от кисти до плеча. Булаву держать за шейку правой рукой ближе к телу. Начиная перекал, разжать кисть и приподнять руку вверх. Ловить булаву у плеча левой рукой.			П Р	Р О С	С	С*	
5.2	Перекал булавы по двум руками груди	И.п.- стойка, булава в сторону. Булаву держать за шейку. Начиная перекал, разжать кисть, слегка приподнять руку вверх. Булава прокатывается по руке, далее через грудь, и когда доходит до противоположного плеча, продолжает движение по другой руке. Руку слегка опустить давая булаве докатиться до кисти, приподнять руку, поймать булаву.			П Р	Р О С	С	С*	
5.3	Перекал булаву по руке с последующим выбросом	И.п.- стойка, булава вперед. Начинать как перекал булавы от кисти до плеча. Когда булава докатывается до локтевого сустава, сгибаем его, чтобы зажать булаву, и резко разгибаем, выбрасывая булаву.			П Р	Р О С	С	С*	
5.4	Перекал булавы по ноге	И.п. – сед на полу, булавы в сторону. 1- поднять ногу вверх 2- перекал булавы 3-4- и.п. Булаву держим за головку, кладем булаву близко к голеностопному суставу, отпускаем и катим по прямой ноге.				П Р	Р О С	С	
6 Отбивы булав									
6.1	Отбивы булав руками	Отбив булавы ладонью. И. п. – булава в правой руке, жестким хватом за «головку». 1-2 – малый бросок, к себе на один оборот. 3-4 – отбив ладонью, булавы в области «шейки», ловля.			П Р	Р О С	С	С*	
6.2	Отбивы булав ногами	Отбив булавы ногой. И. п. – стойка на полупальцах, булава в правой руке. - отбив булавы ногой.			П Р	Р О С	С	С*	

		Булаву держим за шейку. Нога, согнутая в коленном суставе, резко отбивает булаву, в месте перехода тела в шейку булавы.							
		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			
7 Броски булав									
7.1	Броски булав руками	Маленькие броски булавы с ловлей за тело. И. п. – стойка, булавы вниз - бросок правой (левой) булавы - ловля за тело булавы. Держать булаву за головку. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью.	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.			П Р	Р О	С	С*	

	<p>- бросок двух булав - ловля за головки булавы. Булавы держать в правой (левой) руке. Следить, чтобы булавы в воздухе не разлетались. Ловить за головку булавы.</p>				С			
	<p>Бросок булавы хватом за шейку. И. п. – стойка, одна булава вниз, другая перед собой, хватом булавы за шейку. - бросок булавы вверх - ловля за головку булавы. Бросок выполнять с двух рук. Булаву держим за переход тела в шейку, на согнутой руке. Вовремя броска руку выпрямить резко вверх и раскрыть кисть.</p>			П Р	Р О С	С	С*	
	<p>Бросок булавы разгибанием локтевого сустава. Булава зажата в локтевом суставе. Небольшой замах рукой и резкий выброс булавы вверх. Рука выпрямляется вперед-вверх. Стараться ловить за головку булавы.</p>			П Р	Р О С	С	С*	
	<p>Малые броски булав. -малый бросок одной рукой. - малый бросок двумя руками. Начиная бросок, нажать указательным пальцем на шейку булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив ее к себе.</p>			П Р	Р О С	С	С*	
	<p>Разнонаправленный бросок двумя булавами. Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав с вращением в противоположных направлениях.</p>				П Р	Р О С	С	С*
	<p>Бросок двух булав одной рукой. 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.</p>					П Р	Р О С	С

	<p>Жонглирование.</p> <p>И. п. – стойка, булавы сложены в правой руке параллельно, одна чуть заходит на другую.</p> <p>1- бросок одной булавы;</p> <p>2- бросок другой булавы;</p> <p>3- ловля и бросок первой булавы;</p> <p>4- и т.д.</p> <p>Бросок одной булавы, следом бросок другой булавы, ловля первой булавы почти с моментальным выбросом, ловля булавы с таким же быстрым выбросом и ловлей следую щей булавы.</p>					П Р	Р О С	С
	<p>Большие броски булав:</p> <p>- большой бросок одной рукой;</p> <p>- большой бросок одной рукой двух булав.</p> <p>Начинаются большие броски с отведением руки назад (замах), затем прямая рука выводится вперед, на уровне глаз опустив булаву, совершается бросок. Ловить булаву, провожая ее рукой вниз.</p>				П Р	Р О С	С	С*
	<p>Большой бросок одной булавы под плечо.</p> <p>Начинать броско с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад как можно дальше и, слегка наклоняя тело вперед, отпустить булаву – бросок под одноименное плечо.</p>					П Р	Р О С	С
	<p>Большой бросок двух булав под плечо.</p> <p>Так же как и в большом броске одной булавы, но хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки булав с двух сторон.</p>						П Р	Р О С
	<p>Большой разнонаправленный бросок.</p> <p>И. п. – стойка, булавы в двух руках вниз.</p> <p>1-2. одновременный бросок одной булавы вверх, другой под одноименное плечо.</p>						П Р	Р О С

		<p>3-4. ловля обеих булав. Бросок начинается с одновременного выведения одной руки вперед (замах), другой – отведения назад (замах), затем одновременной отведение одной руки назад с выбросом булавы под плечо, другой – выведение вперед с выбросом булавы вперед-вверх, затем ловля.</p>								
		<p>Разноуровневый бросок двух булав одной рукой. И. п. – булавы сложены скрестно в одной руке, жесткий хват у края булав. 1-2. Большой бросок булав. 3-4. поочередная ловля булав. Бросок начинается с отведения руки назад (замах), выведение руки вперед, большой бросок булав. Ловля одной булавы, затем другой.</p>							П Р	Р О С
		<p>Разноуровневый бросок двух булав одной рукой под плечо. Техника выполнения аналогична большому броску двух булав под плечо и разноуровневному броску двух булав одной рукой.</p>							П Р	Р О С
		<p>Бросок булавы в горизонтальную вертушку. Жестким хватом за шейку булава располагается в горизонтальной плоскости. Рука с булавой согнута. Бросок начинается с резкого выпрямления руки, выброс булавы с закручиванием ее кистью по часовой стрелке в горизонтальной плоскости.</p>				П	Р		Р О С	С
		<p>Бросок двух булав в горизонтальную вертушку. Техника выполнения аналогична броску одной булавы в горизонтальную вертушку. Выполнять так же, но двумя булавами в одной руке.</p>							П Р	Р О С
7.2	Бросок булав ногами	<p>Бросок булавы одной ногой. Одна нога вперед, булава располагается на пальцах стопы так, чтобы головка булавы перевешивала тело. В начале броска пальцы стопы на себя, затем, вытянув стопу, совершить бросок булавы.</p>				П	Р		Р О С	С

		Бросок булавы двумя ногами. И. п. – сед, согнув ноги, стопы на полупальцах, булава располагается между стоп головкой вперед. 1-2. Выпрямляя ноги, производится бросок булавы. 3-4. Ловля булавы рукой. Булаву зажать косточками больших пальцев ног в области шейки ближе к головке булавы. Бросок начинается с одновременного выпрямления ног вперед-вверх и натягивания стоп.						П	Р	Р	О	С
8 Ловли булав												
8.1	Ловли булав руками	Ловля булавы за спиной. Ловля начинается с того, что одна рука заводится за спину ближе противоположному плечу, затем разворачивается все тело так, чтобы рука, которая будет ловить булаву, оказалась перпендикулярно к плоскости вращения булавы.					П	Р	Р	О	С	С
8.2	Ловли булав без помощи рук	Ловля булавы прижатием ее булавой к полу. Прижатие булавы к полу осуществляется скрестным накрытием одной булавы другой.				П	Р	Р	О	С	С*	
		Ловля булавы стопой, прижатием ее к полу. Большой бросок булавы. Прижатие булавы к полу осуществляется наступанием на булаву так, чтобы стопа и булава образовали «крест».				П	Р	Р	О	С	С	
ЛЕНТА												
1 Махи лентой												
1.1	Махи в лицевой плоскости	И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола. 3-4. То же вправо.	П	Р	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	П	Р	С							

		обратном направлении следует начинать, когда конец ленты мелькнет у левого плеча.							
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Выпад левой влево, лицевой мах влево-кверху. 3-4. Приставить левую к правой, лицевой мах вправо-кверху. 5-6. Повторить движение счета 1-2 с передачей ленты в левую руку. 7-8. Приставить левую руку к правой, руки в сторону. Повторить упражнений другой рукой и в другую сторону.	П Р	Р О	С				
		Махи на танцевальных шагах. И. п.- руки в стороны, лента в правой руке. Такт 1. Вальсовый шаг влево, лицевой мах лентой влево-книзу. 2. Вальсовый шаг вправо, лицевой мах вправо-книзу. 3. Повторить движение такта 1 с передачей ленты в левую руку. 4. Стойка на носках, руки в стороны.	П Р	Р О	С				
		И. п. – правая рука с лентой влево. 1. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на правую, два шага с левой. 2. Мах лентой книзу-вправо, перепрыгнуть через ленту на левую, два шага с правой.		П Р	Р О	С	С*		
1.2	Махи в боковой плоскости	И. п. – рука с лентой сзади. 1-2. Мах лентой вперед-вверх. 3-4. Мах лентой назад-книзу. Лента касается пола, проходя рядом со ступней. Ноги во время махов пружинят. Мах лентой в обратном направлении сверху вниз следует начинать тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами.	П Р	Р О	С	С*			
		Предыдущее упражнение на шагах вперед и назад с передачей ленты за спиной в другую руку.	П Р	Р О	С	С*			
		Махи в боковой плоскости на танцевальных шагах. И. п. – рука с лентой сзади. Такт 1. Вальсовый шаг вперед в правой, мах лентой вперед-вверх. 2. Вальсовый шаг назад с левой, мах лентой назад-книзу. 3-4. Повторить движение тактов 1-2, на такте 4 передать ленту за спиной в другую руку.		П Р	Р О	С			
		И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх. 1. Мах лентой назад, небольшой прыжок в сторону на правую через ленту. 2. Шаг левой на месте, мах лентой вперед.		П Р	Р О	С			

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

		упражнение только лентой).							
		Небольшие прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед в лицевые круги лентой.		П Р	О Р	С	С*		
		И. п. – правая рука с лентой вверх. 1. Круг лентой влево. 2. Средний круг за головой.							
		И. п. – правая рука с лентой в сторону. Поворот переступая влево на 360°, круг лентой книзу (движение лентой – в лицевой плоскости).		П	Р О	Р	С*		
		Вход козликком с поворотом в каждый круг каждой ногой при выполнении кругов лентой. Лицевые круги лентой делаются кверху и книзу; лента проходит перед носками. При выполнении круга лентой внутрь не следует сгибать локоть.			П Р	О Р	С	С*	С*
2.2	Круги в боковой плоскости	И. п. – правая рука с лентой назад. Боковые круги лентой вперед, после второго передать ленту за телом в левую, два боковых круга слева в том же направлении.		П Р	Р О	С	С*		
		И. п. – рука с лентой назад. Во время четырех шагов бега круг лентой вперед, каждый раз за телом передавая ленту в другую руку.		П Р	О С	С	С*		
		И. п. – правая рука с лентой вверх. Боковой круг лентой вперед, перешагивая через нее левой ногой, шаг правой на месте (то же с небольшим прыжком). Выполнение больших боковых кругов требует хорошей подвижности плечевого сустава. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Боковые круги можно сочетать с махом, продолжающим движение круга.			П Р	О С	С	С*	
2.3	Круги в горизонтальной плоскости над головой.	Выполнять влево и вправо с небольшим сгибанием руки в локтевом суставе. При описывании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Горизонтальный круг лентой влево над головой. 2. Мах лентой влево (лента описывает полтора круга). 3-4. То же в обратном направлении.		П Р	О С	С	С*		

		Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.		П Р	О С	С	С*		
		И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Скрещением правой перед левой поворот на 360° налево на носках, горизонтальный круг лентой влево. 2. Опускаясь на всю стопу, мах лентой влево. Скрещением левой перед правой поворот на 360° направо, горизонтальный круг вправо. 4. Опускаясь на всю стопу, мах вправо. 5-6. Два маха лентой книзу-влево и вправо. 7. Мах влево, передать ленту в левую руку. 8. Руки в стороны. То же другой рукой и в другую сторону.			П Р	О С	С	С*	
		Вальс. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-3. Приставной шаг левой вперед, круг лентой вперед-книзу в боковой плоскости. 4-6. Шагом левой вперед прыжок, правая назад, мах лентой вперед-вверх. 7-9. Приставной шаг правой назад, круг лентой назад-книзу в боковой плоскости справа. 10-12. Шаг правой назад, левая вперед на носок, мах лентой назад-книзу с последующей передачей ее за спиной в левую руку. То же другой рукой и другой ногой. Закончить движение передачей ленты за спиной обратно в правую руку.			П Р	О С	С	С*	
2.4	Круги в горизонтальной плоскости в наклоне за спиной	И.п. – ст. лента в правой руке за спиной. Наклоняясь вперед, согнувшись, снизу-вправо горизонтальный круг лентой.				П Р	О С	С	С*
3 Змейки лентой									
3.1	Вертикальная змейка по полу в боковой плоскости.	Полька. И. п. – стойка на носках, левая рука в сторону, правая назад-вниз. Лента в правой руке. Такты 1-2. Четыре шага вперед с левой, круг лентой вперед вправо книзу в боковой плоскости впоследствии махом вперед-кверху (шаг на каждую четверть). 3-4. Восемь шагов легкого бега назад, вертикальная змейка по полу. Закончить движение большим махом ленты назад в и. п.		П Р	Р О	С	С *		

3.2	Вертикальная змейка в лицевой плоскости	И. п. – руки влево, правая с лентой. 1-2. Небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо на полу. Змейку продолжать вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед. 3-4. Переносить тяжесть тела на левую ногу, приставить правую, мах лентой над головой влево. Ширина выпада увеличивает продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно.	П Р	О С	С	С*			
		И. п. – правая рука с лентой вперед-книзу. 1-3. Три шага назад с правой, вертикальная змейка по полу. 4. Поворот переступая направо на 180°, продолжая движение змейки (то же упражнение левой рукой, начиная шаги с левой).		П Р	О С	С	С*		
3.3	Вертикальные змейки по воздуху	В выполнении змейки по воздуху большую роль играет положение палочки. Она должна быть все время как бы продолжением руки. При поднимании палочки вертикально вверх лента наматывается на нее. Для овладения вертикальной змейкой по воздуху предлагается повторить все вышеприведенные упражнения, заменив змейку по полу змейкой по воздуху, выполняемую на уровне плеч.	П Р	Р О	С	С *			
3.4	Горизонтальные змейки лентой по полу и по воздуху	Горизонтальная змейка по полу. И. п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Сгибая и разгибая кисть влево и вправо, горизонтальная змейка с продвижением назад на легком беге, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу.	П Р	Р О	С	С *			
		И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху.	П Р	Р О	С	С *			
		И.п. – ст., лента в правой руке вперед. Хват указательным пальцем сверху. Горизонтальная змейка по воздуху.				П Р	О С	С	С*
		И.п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легкий бег назад, выполняя горизонтальную змейку по полу отведением и	П Р	Р О	С	С *			

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

4.1	Вертикальные спирали	И. п. – лента в правой руке впереди. Шагая назад с небольшим наклоном туловища вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через четыре-шесть шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же на легком беге назад.	П Р	Р О	С	С*			
		И.п. правая рука с лентой сзади. Шагая вперед, вертикальная спираль по полу, чередую вращения лентой внутрь и наружу через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.	П Р	Р О	С	С*			
		Спираль на танцевальных шагах. И. п. – руки влево, лента в правой. 1-4. Четыре вальсовых шага вперед левой, вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. 5-7. Поворот переступанием на носках на 360° направо, вертикальная спираль по воздуху наружу. 8. Мах лентой назад-вправо, передавая ее в левую руку, - и. п.		П Р	Р О	С	С*		
		И.п. – лента в правой руке вперед. Вертикальная спираль вправо. Не смещая руки, выполнить поворот переступанием вправо.				П Р	Р О	С	С*
4.2	Спираль в лицевой плоскости	И. п. – рука влево-книзу, лента в правой. 1-2. Выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо (туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней). 3-4. Приставляя правую ногу к левой, мах лентой над головой влево. Выполнить по 4-6 раз правой и левой рукой.	П Р	Р О	С	С*			
		И. п. – правая рука с лентой влево-книзу, левая в сторону. 1-«и» -3-«и».шесть шагов легкого бега вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости. 4-«и». приставляя ногу в стойку на носках, мах лентой назад-вправо и, предавая ее в левую руку, принять и. п. то же в другую сторону.	П Р	Р О	С	С*			
		Предыдущее упражнение на шаге галопа в сторону. 1-6.	П	Р	С	С*			

		Шесть шагов галопа направо. 7-8. Мах лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т.д.	Р	О						
		Повторить упражнения 1, 2, 3, но делая спирали по воздуху	П Р	Р О	С	С*				
4.3	Горизонтальные спирали	И. п. – правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. Горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу. Постепенно поднимая руку несколько выше плеча, предплечье переходит в горизонтальное положение к полу, вращая палочку кистью. Передавая ленту за спиной в левую руку, повторить упражнение левой рукой.		П Р	Р О	С	С*			
		И. п. – стойка на носках, руки в стороны, лента в правой. 1-«и» - 8-«и».горизонтальная спираль лентой наружу, легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали. В конце движения передать ленту в левую руку, продолжая движение спирали по ходу ленты. 9-«и» - 16-«и».легкий бег по дуге влево обходом вокруг спирали.		П Р	Р О	С				
		Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь спирали – «труба» с передачей правой и левой рукой.Палочка направлена вверх. Выполнив минимум три малых круга спирали одинаковых по размеру, палочка входит внутрь кругов. Дойдя до предела, необходимо зафиксировать конечную точку прохода и вынуть палочку из спирали.			П Р	Р О	О С	С*	С*	
		Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь («труба») и ее выброс. «Труба с выбросом» выполняется аналогично предыдущей манипуляции. Палочка также проходит вовнутрь спирали и, дойдя до предела, выбрасывается вверх.				П Р	Р О	О С	С*	
5 Восьмерки лентой										
5.1	Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости	Подготовительные упражнения для рук. 1. И. п. – о. с., руки вперед ладонями вниз, локти слегка согнуты, большие пальцы касаются друг друга: нарисовать руками в воздухе лежащую		П Р	Р О	О С	С*			

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

		нижнего круга (ладонь наружу). 4. На уровне груди рукой сменить направление движения вверх по дуге вправо, дорисовывая правую половину верхнего круга (ладонь внутрь).									
5.7	Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости	Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Выполняется аналогичным способом, но радиус движения уменьшается, так как движение выполняется только в лучезапястном суставе.		П Р	Р О	О С	С*				
6 Отбивы палочки ленты											
6.1	Отбивы палочки ленты руками	Отбив палочки ленты ладонью после круга в лицевой (боковой) плоскости. Выполняется в лицевой плоскости перед собой, после небольшой подкрутки палочки.			П Р	Р О	О С	С*			
6.2	Отбивы палочки ленты ногами	Отбив палочки коленом перед собой. Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра.				П Р	Р О	О С	С*		
		Отбив палочки стопой в боковой плоскости. Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра.					П Р	Р О	О С		
7 Вертушки палочкой с лентой											
7.1	Вертушка палочкой вокруг кисти	Вертушка выполняется перед собой, после круга ленты. Затем кисть резко подкручивает палочку, надевая на себя, затем следует захват.					П Р	Р О	О С		
7.2	Вертушка палочкой в боковой плоскости с последующим перехватом за начало ленты	Эта вертушка является подготовительным элементом для броска. Вертушка выполняется вокруг кисти, но поймать ее нужно за начало ленты.					П Р	Р О	О С		
8 Перекаты палочки ленты											
8.1	Перекаты палочки ленты по рукам	Перекат палочки по рукам с ловлей ее за спиной. Перекат выполняется по тыльной стороне рук от кистей по спине до поясницы.						П Р	Р О	О С	
		Перекат палочки ленты по рукам сверху вниз за спиной						П Р	Р О	О С	

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

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

		И.п. – руки вперед, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону.	П Р	Р О С						
		То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону.	П Р	Р О С						
		И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости	П Р	Р О С						
		И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа, пережат на пятки. Пережат в ст. на носках, «кач» скакалки вперед.	П Р	Р О С						
1.2	Круги скакалкой	Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной двумя руками.	П Р	Р О С						
		Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости.	П Р	Р О С						
		Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках.	П Р	Р О С						
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках.	П Р	Р О С						
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости.	П Р	Р О С						
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.	П Р	Р О С						

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

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

3 Закручивание и раскручивание

3.1	Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку 180°, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., на левой, правая вперед, скакалка сложенная вдвое. Концы скакалки в правой руке. Накрутить скакалку на ногу движением сверху-внутри. Раскрутить обратным движением.								
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На кувырке вперед раскрутить скакалку движением наружу-вправо.		П Р	Р О С	С*				
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На перевороте боком раскрутить скакалку движением наружу-вправо.			П Р	Р О С	С*			
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое с «узлом» вперед. Натянуть скакалку, резким движением отпуская скакалку, поднять правую вперед, закрутить скакалку вокруг ноги.	П Р	Р О С						
3.2	Закручивание и раскручивание развернутой скакалки	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, затем также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади.	П Р	Р О С						
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в двух руках слева.	П	Р						

		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.	Р	О С					
		Накрутка скакалки на пояс с отпусканьем 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				
4 Восьмерка скакалкой									
4.1	Восьмерка скакалкой в боковой плоскости	Выполнить вращение вперед/ назад в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести ее по диагонали вниз, и снизу вверх.	П Р	Р О С					
4.2	Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в двух рукахверху. Большой круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.	П	П Р О					
		Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух рукахверху. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу.	П Р	О С					
		Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух рукахверху. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, малый круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу (выполнить лицевой круг вперед и за телом).			П Р	О С	О С	С*	С*
		Вертикальная восьмерка скакалкой в лицевой плоскости. И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Выполнить вращение внутрь перед рукой, при достижении рукой верхней точки, пронести ее за руку назад- вниз, и снизу вверх.			П Р	О С	О С	С	С*
4.3	Восьмерка в горизонтальной плоскости	Восьмерка в горизонтальной плоскости И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвоеверху, узлы скакалки в				П Р	О С	О С	С

		правой руке. Горизонтальный круг над головой влево-наружу, Наклоняясь, переведя руку вперед, горизонтальный круг внутрь-вправо.								
		Горизонтальная восьмерка над головой, за спиной. И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой над головой в горизонтальной скорости влево. Перевод руки вперед-заспину, вертикальный круг за спиной наружу вправо.				П Р	О С	О С		С
5 «Мельницы» скакалкой										
5.1	«Мельница» в боковой плоскости	Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги руками в виде восьмерки кистями, переводя кисти с одной стороны на другую. Руки вперед, кисть правой руки лежит на левой, малый круг от себя правой кистью, слева от левой руки, затем малый круг от себя кистью левой руки от правой руки.		П Р	О С	О С	С*	С*		С*
		«Обратная» мельница в боковой плоскости, руки вперед Малый круг правой кистью к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки, затем правая кисть выводится из-под левой, малый круг правой кистью справа от правой руки.			П Р	О С	О С	С*		С*
		«Мельница» в боковой плоскости одной рукой Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги кистью одной руки в виде восьмерки, выполняя вращательные движения кистью справа-налево и обратно.				П Р	О С	О С		С*
		«Мельница» в боковой плоскости с передачей скакалки за спиной. И.п. - ст., хват развернутой скакалки за середину. Выполнить «двухтактную» вертикальную мельницу в боковой плоскости движением вперед. Во время выполнения малого круга кистью правой руки справа, отпустить скакалку левой рукой. Поворачиваясь влево, подхватить развернутую скакалку за					П Р	О С		О С

		середины левой рукой, отпуская правую руку Доворачивая, не останавливая вращение скакалки, подхватить середину правой рукой, продолжить									
5.2	«Мельница» в лицевой плоскости	Вертикальная мельница в лицевой плоскости над головой Руки вверх, малый круг правой кистью спереди от левой, затем малый круг левой кистью, сзади от левой, затем малый круг левой кистью сзади от правой.				П Р	О С	О С		С*	
		Вертикальная мельница в лицевой плоскости над головой с обкруткой скакалки вокруг кисти руки. И.п. – ст., скакалка справа, хват за середину на расстоянии кистей друг от друга примерно 10-15см. Переводя руки вверх малый круг правой кистью спереди от левой, затем малый круг левой кистью, сзади от левой, затем малый круг левой кистью сзади от правой,. Выполнить обкрутку скакалки вокруг правой кисти, подхватывая левой рукой скакалку, продолжить выполнять мельницу. В момент, когда правая кисть будет выполнять малый круг сзади, сделать обкрутку вокруг кисти правой руки за спиной.					П Р	О С	О С		
5.3	Круговая «мельница»	Круговая мельница скакалкой. Обратная мельница с подниманием рук вверх, переход в мельницу над головой, опускание рук через мельницу вперед.					П Р	О С	О С		
6 Складывание и завязывание скакалки											
6.1	Складывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вперед в правой руке.. 1-2. – сложить скакалку вдвое; 3-4.- сложить скакалку вчетверо; 5-8. – в обратном порядке распустить скалку.	П Р	О С							
		И.п. – ст., скакалку вперед, в двух руках. 1-2. – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4. – левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа.	П Р	О С							
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, один конец скакалки в правой руке внизу, левая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) вправо. Скрестный поворот, подкручивая я		П Р	О С						

		скакалку указательным пальцем левой руки, подхватить свободный узел правой рукой.							
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, хват скакалки за середину левой рукой в сторону. Скрестный поворот вправо, мах скакалкой вправо над головой (на уровне груди) в горизонтальной плоскости, подхватить узлы правой рукой.		П Р	О С				
6.2	Завязывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть.	П Р	О С					
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю.	П Р	О С					
		И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Обкрутить скакалку свободной рукой, протащить узлы, через образовавшуюся петлю, затянуть узлы.		П Р	О С				
		И.п. – ст., скакалка скрещена на руках. Наклониться к ноге, зацепить скакалку за стопу, вытянуть узла вовнутрь, затянуть узел.		П Р	О С				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Движением назад, накрутить скакалку на предплечье на один оборот. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его снаружи, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.		П Р	О С				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках, левая рука скрестно сверху на правой руке (ближе к локтю). Правой кистью, обводка вокруг скакалки, отпуская узелок левой руки, взять его правой кистью. Вытащить правую руку движением вверх в образовавшуюся петлю.			П Р	О С			
		То же на повороте скрестно.			П Р	О С			
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке вперед. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Сгибая руку,			П Р	О С			

	локтем в сторону, намотать скакалку на предплечье на один оборот. Перехватить за конец, протащить узлы, через образовавшуюся петлю, снять скакалку с руки.							
	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 петель. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.			П Р	О С			
	И.п. – ст., концы скакалки в двух руках впереди. Выполнить «эшапе» за спину, ловля на шее. Взять узел на шее левой рукой. Круговым движением правой рукой влево-назад выести правую руку вперед, скакалка должна оказаться на предплечье петель. Отпуская левый конец скакалки, перехватить его изнутри, вытащить его в образовавшуюся петлю, затянуть.			П Р	О С	С	С*	С*
	И.п. – ст. на правой, левая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках. Скрещивая руки, одеть петлю на туловище, движением назад, во время скрестного поворота протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть.				П Р	О С	С	С*
	И.п. – ст., скакалка справа. Горизонтальный круг справа налево над головой, руки вверх. Сгибая левую руку, накрутить скакалку на один оборот на правую руку движением скакалки назад. Левый конец скакалки завести скрестно снизу под ближнюю часть скакалки. Отпуская левый конец скакалки, продеть левую руку внутрь петли, взять конец скакалки. Протащить узлы скакалки движением наружу в образовавшиеся петли.			П Р	О С	С	С*	С*
	И.п. – ст., скакалка скрестно, сложенная в трое на лучезапястных суставах вперед. Перевести скакалку за спину вниз. Продеть правый узел в петлю движением вверх,			П Р	О С	С	С*	С*

	передать левый узел в правую руку. Затянуть узел.								
	И.п. – ст., один узел в правой руке, левой рукой хват скакалки за середину. Горизонтальный круг над головой влево левой рукой. Проводя руку вперед, продолжая круг, хват скакалки указательным и большим пальцами правой руки, зажать мизинцем, безымянным и средним пальцами правой руки на расстоянии от левого узла примерно на 20 см. Продолжить вращение скакалки внутрь в петлю, поймать узел указательным и большим пальцами правой руки.						П Р	О С	С
	И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, скакалка под правой ногой, узлы скакалки в левой руке. Сгибая правую руку перед собой, складывая скакалку через предплечье правой руки, переводя узлы направо, сложить скакалку через левое предплечье, взять нижний конец скакалки, протащить узлы в образовавшиеся петли, затянуть.						П Р	О С	С
7 Передача скакалки из руки в руку									
	И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку.	П Р	Р О С						
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, концы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой назад влево, передача скакалки за спиной в левую руку. Ловля в и.п.								
	И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Пружинящее движение ногами, нижний вертикальный круг сзади-влево, передача скакалки в правую руку спереди.	П Р	Р О С						
	Передача скакалки из одной кисти в другую на вертикальной восьмерке. И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Вертикальная восьмерка, каждый раз при вращении скакалки передача из одной кисти, в другую.	П Р	Р О С		С				
	Передача скакалки за ногами		П Р	С					

		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, концы скакалки в правой руке. Сгибаю правую вперед, передача скакалки сзади за левой ногой в левую руку. Передача скакалки в правую руку. Сгибая левую вперед, передача скакалки за правой в левую руку.		Р	О С						
		Передача скакалки за шейей И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалки влево к левому плечу за шею.левой рукой взять скакалку справа. Наклонить голову вправо, разгибая левую руку вверх слева, пол круга скакалки вперед в и.п.			П Р	Р О С	С	С*			
8 Вращение скакалки рукой											
8.1	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Вращение скакалки вокруг горизонтальной плоскости к себе/ от себя.	П Р	О С							
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Перевести руки вверх, ладонь левой руки наружу. Вращение в горизонтальной плоскости вправо с передачей скакалки из правой руки в левую руку.			П Р	О С	С	С	С		
		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. Наклон вперед согнувшись, вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Выкрутом наружу левая рука вверх, горизонтальный круг вправо с передачей узлов в правую руку.				П Р	О С	С	С		
		Вращение скакалки за середину. И.п. – ст. на носках, один конец скакалки в левой руке внизу, правая рука хватом за середину вверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) по часовой и против часовой стрелки.		П Р	О С	О С	С	С	С		
		Горизонтальная восьмерка. И.п. – ст. на носках, один конец			П	О	О	С	С		

		скакалки в левой руке в сторону, правая рука хватом за середину вверх (ладони смотрят внутрь). Горизонтальный круг над головой влево, переводя руку вперед, наклон прогнувшись вперед, горизонтальный круг перед собой			Р	С	С		
		Вращение и обкрутка вокруг ноги. И.п. – ст., один узел в левой руке внизу, правой рукой хват за середину скакалки в сторону. Переводя правую руку вверх, горизонтальный круг над головой влево. Шаг правой вперед, согнув левую назад, наклон к левой, продолжать вращение скакалки, обкрутить конец скакалки вокруг правой, с левой стороны на расстоянии примерно 20 см, зажать скакалку мизинцем, безымянным и средним пальцами правой, поймать узел скакалки большим и указательным пальцами правой руки, Проводя левую вперед, скакалку назад (концы скакалки в двух руках), приставляя ногу, перевод скакалки через верх вперед.				П Р	О С	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакалки вокруг кисти, руки вверх И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вверх, узды в правой руке. Горизонтальный круг над головой вправо-наружу. Вверх, обкрутить скакалку вокруг кисти левой руки, продолжить вращение. Зажать кисть левой руки за середину скакалки. За спиной привести в и.п.			П Р	О С	О С	С	С
8.2	Вращение скакалки в боковой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверх, 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 вверх, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад.	П Р	Р О	С				

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

		И.п. – ст., скакалка вперед, концы скакалки в правой руке. вращение скакалки за спиной в вертикальной плоскости вправо правой рукой. Передача узлов скакалки в левую руку. Перевод левой руки вверх, вертикальный круг за спиной вправо.					П Р	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг снизу-влево, Положить середину скакалки снаружи на ладонь левой руки. Выполнить четыре вращения, зажать за середину скакалки. И.п.				П Р	О С	О С	С
		Вращение сложенной вдвое скакали вокруг кисти с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалкой правой кистью снизу влево, положить середину скакалки на левую ладонь, выполнить четыре обкрутки скакалки вокруг кисти (вращение) вправо. Не прерывая вращения, передать скакалку на правую ладонь, продолжить вращение на правой ладони.					П Р	О С	О С
8.4	Вращение скакалки ногой	И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой.	П Р	Р О С					
		И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой, отпустить узлы скакалки. На подскоках на правой, вращение скакалки вперед.		П Р	Р О С				
		И.п. - ст., скакалка, сложенная вдвое в левой руке в сторону. Поднимая правую вперед, мах скакалки вправо. Сгибая правую вперед, зажать концы скакалки под ногой. На			П Р	О С	О С	С	С

		перевороте боком, вращение скакалки вперед.							
		И.п. – ст., скакалка на полу в лицевой плоскости, сложенная вчетверо, стопа между скакалкой у изгиба. Отводя правую в стону, обкрутить скакалку вокруг стопы влево. Поймать узлы скакалки левой рукой.			П Р	О С	О С	С	С
		Вращение скакалки стопой в боковой плоскости. И.п. – скакалка на полу сбоку. Ст., на скакалке по середине, ближние концы лежат скрестно вправо на скакалку сложенной вдвое. Шагом левой вперед, правая вперед. Завращать скалку на сокращенной стопе. Поймать концы скакалки правой рукой. И.п.				П Р	О С	О С	С
		Вращение скакалки стопой в боковой плоскости с поворотом. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы скакалки в левой руке. Круг в лицевой плоскости влево сверху. Поворачиваясь вправо, сгибая левую назад, внизу положить скакалку на голенисто левой ноги, обкруть скакалку вокруг стопы. Поймать узлы скакалки правой рукой.					П Р	О С	О С
		И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок на середине скакалки; скакалка, сложенная вдвое с «узлом», концы скакалки правой руке. Отпуская концы скакалки, махом правой назад, вращение скалки на стопе вперед.					П Р	О С	О С
8.5	Вращение развернутой скакалки	И.п. – ст., правая вперед скрестно, концы скакалки в двух руках, скакалка между ног. С поворотом на 360° (скрестно, шене) отпуская концы скакалки, вращение скакалки без помощи рук. Складывание скакалки: поднимая правую, продолжая поворот, взять за середину скакалку левой рукой, концы скакалки подхватить правой рукой.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., развернутая скакалка в правой руке (один конец скакалки на полу, дугой в правой руке). Вращение по часовой (против часовой) стрелки в горизонтальной плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровни	П Р	Р О					

		талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки.		С					
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки, поворотом на 360°. Собрать скакалку: продолжая вращение скакалки на повороте скрестно, взять левой рукой скакалку за середину, подкручивая, поймать узелок правой рукой.		П Р	Р О С				
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки, на «валяшке» с поворотом на 360°. Собрать скакалку: продолжая вращение скакалки на повороте скрестно, взять левой рукой скакалку за середину, подкручивая, поймать узелок правой рукой.		П Р	Р О С				
9 «Обкрутка» скакалки									
9.1	Обкрутка вокруг кисти	Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Обкрутка на кисти происходит в лицевой плоскости по или против часовой стрелке. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.	П Р	Р О С	С*				
9.2	Обкрутка вокруг ног	Обкрутка вокруг ноги движением вперед Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг ноги.	П Р	Р О С	С*				
		Обкрутка вокруг ног движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за колени, выполнить двойную		П Р	Р О С	С*	С*	С*	С*

		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.								
		Обкрутка вокруг ноги движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку вниз, сгиба левую назад, обкрутка скакалки движением назад вокруг правой ноги. Подхватить узлы слева у колена правой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	С*	
9.3	Обкрутка вокруг туловища	Обкрутка вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узлы в правой руке в сторону. Сделать замах скакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг туловища.	П Р	Р О С	С*					
		Обкрутка вокруг туловища назад И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за спину, сделать толчок узелков в сторону вращения. Отпустить узелки, выполнить обкрутку вокруг туловища. Правой рукой слева подхватить конец скакалки (без узелков), выпонить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.		П Р	Р О С	С*	С*	С*	С*	
9.4	Обкрутка вокруг шеи	Обкрутка вокруг шеи. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за шей. 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		П Р	Р О С	С*				

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

		Горизонтальный круг над головой влево, руки перевести вверх. На втором круге отпустить узел правой руки около запястья, быстро перехватить узел той же рукой.						С		
		Обкрутка скакалки вокруг плеча верху. И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках справа. Горизонтальный «парус» над головой влево, руки перевести вверх. На втором круге отпустить узел правой руки около плеча, быстро перехватить узел той же рукой.				П Р	Р О	С*	С*	
9.6	Обкрутка раскрытой скакалки	Обкрутка раскрытой скакалки вокруг талии. И.п. – ст., один узел в левой руке, правой рукой хват за середину, слева. Вращение скакалки горизонтально вправо над головой. Сгибая правую руку, опуская кисть на уровне талии, завести правую руку за спину. Отпуская левый узел, взять скакалку за середину левой рукой за спиной. Правый узел подхватить правой рукой, мизинцем левой руки подкрутить скакалку, правой рукой поймать свободный узел, руки вперед.		П Р	О С	О С	С	С	С	
		Обкрутка скакалки вокруг туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Выполнить горизонтальную мельницу над головой вправо. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку. Продолжить вращение скакалки правой кистью за спиной (перевести руку за спину – выкрутом наружу). Левую руку завести за спину, когда две кисти соединились, отпустить скакалку правой рукой. Взять скакалку левой кистью за середину, вывести руку вперед, поймать узлы правой рукой.			П Р	О С	О С	С	С	
		Обкрутка скакалки вокруг плеча и туловища. И.п. – ст., хват скакалки за середину, слева. Горизонтальный круг над головой влево левой кистью, вслед горизонтальный круг над головой влево правой кистью. Наклоняясь вперед согнувшись, во время мельницы завести под плечо правой руки левую кисть, отпустить скакалку левой кистью. Завести				П Р	О С	О С	С	

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

		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.							
10 «Эшапе»									
		«Удочка» скакалкой И.п. - ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец другой рукой.	П Р	Р О С					
		«Удочка» скакалкой, ловля одноименной рукой узла. И.п. - ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец одноименной рукой.		П Р	Р О	С			
		«Эшапе» в боковой плоскости И.п. – ст.. скакалка сложенная вдвое, узлы в правой руке назад, левая рука вперед. Отпуская конец скакалки из левой руки, вращение в боковой плоскости назад. Когда конец скакалки внизу, начать отпускать один узел. Остановив руку вперед, поймать выпущенный узел скакалки одноименной рукой.		П Р	Р О	С			
		Одинарное «Эшапе» И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз.			П Р	Р О	С	С	С*
		Двойное «Эшапе» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку два раза.				П Р	Р О	С	С

	«Эшапе» по плечом в вертикальной плоскости И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Круг скакалки справа движением вперед, в верхней точки середины скакалки отпустить левый узел. Поймать.		П Р	Р О	С	С*	С*	С*
	«Эшапе» за спину сбоку в вертикальной плоскости Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках, сделать замах правой/левой рукой, назад вправо/влево, левую\правую руку оставить вверху, отпустить нижний узел, поймать скакалку		П Р	Р О	С	С*	С*	
	Горизонтальное «эшапе» за спину. И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках вертикально. Замах скакалки влево, правая рука вверх, левая (прямая) рука за спину. Отпуская узел скакалки за спиной, продолжая вращение скакалки вперед горизонтально, подкручивая узел правой рукой, поймать узел левой рукой.		П Р	Р О	С	С*	С*	
	«Эшапе» под ногой. И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед, Мах движением назад, сгибая правую вперед, отпустить левый узел под ногой, правую руку провести назад- вверх. Поймать узел.		П Р	Р О	С	С*	С*	
	«Эшапе» под ногой, двойная спираль , И.п. – стойка, скакалка в двух руках впоперек. «Эшапе» под ногой, правая рука вверх, двойная спираль слева, поймать узел.				П Р	Р О	С	С*
	«Эшапе» под ногой, двойная спираль , «эшае» И.п. – стойка, скакалка в двух руках вперед. «Эшапе» под ногой, правая рука вверх, двойная спираль слева, поймать узел. Непрерывная движения, продолжить «эшапе» под ногой, двойная спираль слева.							
	«Эшапе» за спиной, руки 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,				П Р	Р О	С	С*

		отпустить узелок, продолжая вращение скакалки кистью справа-налево, поймать узелок верхней точки середины скакалки.								
		«Эшапе» за руками вверх. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. Замах скакалки вправо-вверх, перевести руки вверх, продолжить в вертикальной плоскости круг за руками. Отпустить узелок левой руки, продолжая вращение скакалки кистью правой руки справа-налево, поймать узелок верхней точки середины скакалки левой рукой.					П Р	Р О	С	
11 Спирали скакалкой										
		И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперед, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль.	П Р	Р О С						
		Спиралевидные движения скакалкой И.п. – ст., скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости.	П Р	Р О С						
		Спиралевидные движения скакалкой после обкрутки вокруг предплечья. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках вперед. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо/ влево. Отпуская один конец скакалки, выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости. Поймать узел.		П Р	Р О С	С*	С*	С*	С*	
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья влево. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках слева. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением снизу-налево. Отпуская левый узел, выполнить «двойную» вертикальную спираль влево, поймать узел левой рукой.			П Р	Р О С	С*	С*	С*	
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья вправо И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка			П Р	Р О	С*	С*	С*	

		скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпуская левый узел, выполнить «двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой.				С			
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг запястья И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. С замаха, горизонтальный круг вправо, скрещивая руки - левая сверху. Отпуская узел из правой руки под левую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.				П Р	Р О С	С*	С*
		«Двойная» спираль после обкрутки вокруг предплечья движением вправо. И.п. – ст., узлы скакалки двух руках справа. Обкрутка скакалки вокруг предплечья движением вправо. Отпуская левый узел, выполнить «двойную» спираль вправо, поймать узел левой рукой. Сразу выпустить правый узел скакалки под левую руку, выполнить «двойную» спираль левой рукой движением снизу вверх вправо, ловля узла скакалки правой рукой.					П Р	Р О С	С*
		Спиралевидные движения скакалкой сбоку И.п. - стойка, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости.	П Р	Р О С					
		Спиралевидные движения скакалкой за спиной И.п. - стойка, скакалка в правой/левой за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой за спиной.		П Р	Р О С	С			
		Спиралевидные движения скакалкой над полом И.п. - стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел.	П Р	Р О С					
		Спиралевидные движения скакалкой над полом на перевороте			П	О	О	С	С*

		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.			Р	С	С		
		Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки вокруг пояса («винт») И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.		П Р	О С	О С	С	С*	С*
		Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой способом - обкрутки за спиной («винт») И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо, сделать замах влево, завести левую руку за спину, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу внутрь вправо. После движения над полом резко перевести руку вперед-вверх и сделать два круговых движения кистью вверху наружу влево, поймать узел.				П Р	О С	О С	С
		«Винт» на перевороте боком И.п. – ст., скакалка в двух руках вправо. Сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс. Выпад вправо отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу, переворот боком на левую руку, двойная спираль в горизонтальной плоскости над головой. Ловля.			П Р	О С	О С	С	С*
		«Винт» способом - обкрутки вокруг пояса, ловля узла скакалки одноименной рукой. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить два «винта». На втором «винте», во время второго					П Р	О С	О С

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

	<p>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.</p>							Р	С	С
	<p>Вертикальны спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости с передачей за спиной. И.п. - стойка, скакалка в двух руках вперед. С замаха выполнить обкрутку вокруг предплечья влево. Вертикальны спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости. С поворотом на лево, продолжить спираль за спиной с передачей скакалки в левую руку не прерывая вращения. Продолжить поворот влево, спиралевидные движения скакалкой в лицевой плоскости левой рукой. Подхватить узелок.</p>							П Р	О С	О С
	<p>«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</p>	.						П Р	О С	О С
	<p>«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.</p>							П Р	О С	О С

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

		предплечья, отпуская узел левой руки, выполнить «двойную спираль», ловля узла левой рукой. Не прерывая движения скакалки, вертикальная восьмерка справа, слева, справа. Обкрутка скакалки вокруг левого предплечья, двойная спираль, ловля.							
12 Броски скакалки									
12.1	Броски руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Кач справ, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки.	П Р	Р О С					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на козлике.	П Р	Р О С					
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на козлике.	П Р	Р О С					
		И.п.– ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля.	П Р	Р О С					
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх. Ловля.	П Р	Р О С					

	И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в боковой плоскости назад, бросок. Ловля.	П Р	Р О С					
	И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над полом влево, поднимая руку вверх вращая скакалку наружу вправо – бросок. Ловля.		П Р	Р О С				
	И.п. – ст., скакалка лева, хватом за середину. Кач вправо-влево-вправо бросок вверх, с поворотом к скакалке на 90°, ловля за один конец скакалки.		П Р	Р О С				
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. На подскоке бросок прямой рукой скакалки под плечо. Ловля.			П Р	Р О С	С	С*	С*
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за спиной, концы скакалки в правой руке. Бросок на подскоке из – за спины вверх. Ловля.				П Р	Р О С	С	С*
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Поднимая правую, вверх, бросок вверх скакалки, ловля.				П Р	Р О С	С	С*
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое узлом, концы скакалки в правой руке. Выполнить Нырок-кувырок, под ногой бросить скакалку. Ловля.					П Р	Р О С	С
	Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок. Ловля.							
	Вращение раскрытой скакалки, зажатой ногами на шене, хват за середину бросок – ловля на перевороте боком.							
	Бросок с «винта» скакалки способом - обкрутки вокруг пояса с передачей в другую руку. И.п. – ст., скакалка в двух руках влево, сделать замах вправо, выполнить «винт» скакалкой. Во время второго вращения вверху бросить скакалку вверх. Ловля правой рукой за узел скакалки, левой за середину. Круг над головой в горизонтальной плоскости вправо, ловля узла правой рукой.					.	П Р	О С

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

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

		боковой плоскости. Ловля во вращение вперед или назад одноименной рукой.		Р	О				
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок в лицевой плоскости. Ловля во вращение вправо или влево одноименной рукой.		П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец.		П Р	Р О	С			
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой прижать к полу стопой.			П Р	Р О	С		
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки за один конец, другой рукой ловля за середину скакалки.		П Р	Р О С				
		Бросок. Ловля раскрытой скакалки во вращение (скрестный поворот, «валяшка»).			П Р	Р О С			
		Ловля за два узла скакалки двумя руками на «козлике», кувырке.	П Р	Р О С	С				
5 Прыжки со скакалкой									
5.1	Прыжки с вращением скакалки вперед	Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку.	П Р	Р О С					
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок.	П Р	Р О С					
		И.п. – концы скакалки в обеих руках справа. 1-4. – раскачивать скакалку назад-вперед сбоку. 5-8. – шагом правой вправо с последующим приставлением левой перевести скакалку влево, качнув ее назад, продолжить раскачивания слева в боковой плоскости.	П Р	Р О С					
		И.п. - то же.	П	Р					

	1-4. – четыре покачивания скакалки назад-вперед справа. 5-6. – переведа руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8. – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед.	Р	О С						
	И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.	П Р	Р О С						
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах.	П Р	Р О С						
	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. Вращение скакалки вперед с одновременным выполнением различных прыжков: ног в ст. ноги врозь-в ст., вперед-назад, в ст., скрестно – в ст.	П Р	Р О С						
	И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П Р	Р О С						
	И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.	П Р	Р О С						
	И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку.	П Р	Р О С						
	Прыжки с вращением в боковом направлении. При вращении вправо правая рука за туловищем, а левая рука перед собой.	П Р	Р О С						
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Подскоки с ноги на ногу с междускоком.	П Р	Р О С						

	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Последовательные подскоки по 4 на каждой ноге.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком.	П Р	Р О С					
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги вперед. Вращение выполнять под каждую ногу.		П Р	Р О С	С			
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег, сгибая ноги назад. Вращение выполнять под каждую ногу.		П Р	Р О С				
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки через скакалку. Вращение выполнять в плечевом поясе, по большой амплитуде.			П Р	Р О	С		
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг через скакалку, правой, сгибая ногу вперед, Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки согнув левую вперед.			П Р	Р О С			
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжок через скакалку, правой, сгибая ногу вперед, Проводя скакалку правой рукой сзади-влево, выход из скакалки согнув левую вперед.				П Р	Р О	С	С*
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжок через скакалку, правой, сгибая ногу вперед с поворотом на 180°. Проводя скакалку правой ркуой сзади-влево, выход из скакалки прыжком согнув левую вперед с поворотом на 180°.				П Р	Р О	С	С*
	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, шаг, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на шагах сгибая ноги вперед				П Р	Р О С	С	С*

		«эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).									
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Бег левой, сгибая правую вперед, шаг через скакалку, проводя скакалку справа сзади-вверх, одновременной отпуская левый конец скакалки под правой, ловля левого конца, бег, сгибая левую вперед, круг скакалкой слева (на беге, сгибая ноги вперед - «эшапе» под ногой снизу-вверх, движением вперед).						П Р	Р О С	С	
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. Прыжки выполняются с согнутыми и прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол, руки прямые. За один прыжок, скакалка прокручивается два раза.		П Р	Р О С	С	С	С*	С*		
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.	П Р	Р О С							
		Бег сгибая ноги назад со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.		П Р	Р О С						
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Прыжки с двойным вращением со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед.			П Р	Р О	С	С*			
5.2	Прыжки с вращением скакалки назад	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках вперед. Прыжки через скакалку, вращая назад.	П Р	Р О С							
		Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад.	П Р	Р О С							
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа в сторону с вращением скакалки вверх-назад.		П Р	Р О С						
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Шаг галопа вперед с вращением скакалки вверх-назад.		П Р	Р О						

		равномерно распределена на ногах и прямых руках.							
1.2	«Мост» наклоном назад	Выполняется на базе 1.1 При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.	П Р	Р О С					
1.3	«Мост» наклоном назад из стойки на одной, другая вперед на носок	Выполняется на базе 1.1-2. Трудность заключается в уравнивании тела на одной ноге в течение всего перехода в «мост»	П Р	Р О С					
1.4	«Мост» поворотом из упора присев	В исходном положении руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост».	П Р	Р О С					
1.5	«Мост» выкрутом из седа	Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, начать движение правой вперед, поднять таз от пола и передать тяжесть тела на согнутую левую. В это время, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, одновременно поворачивая кисти пальцами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперед и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола.	П Р	Р О С					
1.6	С «моста» выкрут в сед	В положении моста, поднимая одну ногу вперед и продолжая движение вперед-вверх, перенести тяжесть тела на ногу, но ладони остаются на полу. Быстро выкрутиться в плечевых суставах, для этого кисти, скользя по полу, повернуть наружу и одновременно начать сгибать левую ногу. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и другую ногу, после чего продолжить сгибание опорной ноги (руки прямые) и плавно опуститься в сед. То же не отрывая стопы от пола.	П Р	Р О С					

1.7	«Мост» разгибом	Из упора лежа согнувшись на полу поднять таз и прямые ноги на себя повыше, одновременно согнуть руки к локтями кверху и опереться ладонями о пол (пальцы к плечам). Движением ног вверх и несколько вперед (по дуге) резко разогнуть туловище. Одновременно передавая тяжесть тела на руки, разогнуть их и, сильно прогибаясь (голову назад), опустить ноги на пол, приняв положение «моста».	П	П Р О	О С	О С	С	С	С	
1.8	С «моста» опускание на спину	Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину. То же из стойки.	П Р							
1.9	С «моста» уход поворотом	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу.	П	Р О С						
1.10	С «моста» уход переворотом назад в упор присев/ упор стоя согнувшись/ стойку	При перевороте тяжесть тела передать на руки и отвести голову назад. Выполнять махом одной или толчком двумя и одновременно с этим передать тяжесть тела на руки.	П	Р О С	О С					
1.11	С «моста» уход переворотом назад в стойку на предплечьях	Приближаясь к стойке на кистях, затормозить движение переворота и, сохраняя равновесие на руках, перейти в стойку на предплечьях.		П	Р О С					
1.12	С «моста» уход переворотом назад в опускание упор лежа согнувшись	Немного не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые). Одновременно с этим опустить голову на грудь и, сгибая руки, плавно опуститься на спину в упор лежа согнувшись. Завершить этот переход можно подъемом разгибом.		П	Р О С	О С	С	С		
1.13	С «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах	Немного не доходя до стойки на кистях, соединить ноги и начать сгибание рук до касания пола грудной клетки, затем плавным перекатом опуститься в упор лежа на бедрах.		П	Р О С	О С	С	С	С	
2 Стойки										
2.1	Стойка на лопатках	Выполняется из разных исходных положений, опираясь руками о пол вдоль туловища (ладони рук обращены к полу). Туловище, таз и ноги составляют прямую, почти вертикальную линию.	П	Р О С						
2.2	Стойка на предплечьях	Выполняется переворотом вперед (как правило из		П	Р	С				

		«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.			О С				
2.3	Стойка на груди	Из упора лежа на бедрах (руками опереться о пол около пояса, пальцами назад) резко переместить тяжесть тела вперед, выполняется энергичный мах ногами назад-кверху и одновременно сильно прогнуться во всех звеньях позвоночника. Сделав перекат через бедра и живот на грудь, сохранить равновесие.	П Р О С	О С	С*	С*	С*	С*	
2.4	Стойка на груди, руки в стороны	Плечи пола не касаются, максимально отведены назад.		П	П Р О С	С*	С*	С*	С*
2.5	Стойка на плече (связующий или переходный элемент)	Из стойки на правом колене, левую назад на носок, наклоняясь вперед, опереться правым плечом и правой стороной лица о пол, голову повернуть и наклонить к левому плечу. Правую руку вытянуть косо вперед, а левую – в сторону-книзу (ладони опираются о пол).	П Р	П Р О С					
2.6	Стойка на руках (связующий или переходный элемент)	Из упора присев на правой, левая назад на носок, руки несколько впереди, толчком правой и махом левой ноги, подавая плечи вперед (над опорой), принять вертикальное положение.	П Р	Р О С	О С				
		3 Перекаты							
3.1	Перекат вперед в стойку на груди	Из положения ст. на коленях вначале пола касаются бедра, затем живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь. Обратный переход в стойку на коленях выполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.	П Р	Р О С	О С	С*	С*	С*	С*
3.2	Перекат из стойки на груди в	Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях	П	Р	О	С*	С*	С*	С*

	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.	Р	О С	С				
3.3	Перекат вперед в упор сидя на пятках	Из исходного положения упора лежа на бедрах сделать перекат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом с носков в упор сидя на пятках.	П Р	Р О С	О С	С*	С*	С*	С*
3.4	Перекат назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перекат в прогнутом упоре лежа на бедрах.	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
3.5	Перекат в сторону стоя на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, 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					
3.6	Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок	Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. То же ноги врозь.	П Р	Р О С					
3.7	Перекат лежа на полу вперед / назад (волна)	Начинается движение с отведения рук назад, затем последовательно опускать один сегмент тела, поднять другой. То же при перекате волной вперед, начинать движения со сгибания ног.	П Р	Р О	С	С	С*	С*	С*
3.8	Перекат лежа на полу вперед / назад (волна) с продвижением	Выполняется на базе 3.7, но выполнять перекат волной вперед с переката на грудь, затем сильно оттолкнуться руками от пола. Перекат волной назад начинать с наклона назад, затем сильно оттолкнуться руками от пола		П Р	Р О С	О С	С	С	С
3.9	Перекат вперед в стойку на груди волной (разгибом) поворотом на 180° положение сед	Выполняется на базе 3.1 и 3.8		П Р	Р О С	О С	С	С	С
3.10	Перекат вперед в стойку на груди волной (разгибом) в положение	Выполняется на базе 3.1 и 3.8		П Р	Р О	О С	С	С	С*

	полу шпагата.				С				
3.11	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения группировки и выпрямление с возвращением в и.п. контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.	Р О С	С					
3.12	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании») и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р О С						
3.13	То же, что и 3.12, до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании») и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р О С						
3.14	Из основной стойки - сед и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающий опорой руками	Р О С	С					
3.15	Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях.	Неоднократное повторение перекатов вперед и назад, правильная работа головой в положении прогнувшись.		П Р	Р О С	Р О С	С		
3.16	Перекат в сторону	Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.	Р О	С					
4 Кувырки вперед									
4.1	Кувырок вперед из упора присев	Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.	П Р	Р О С					
4.2	Кувырок вперед с опорой одной рукой	Опорную руку ставить больше внутрь.	П Р	Р О С	С	С	С	С	С
4.3	Кувырок вперед без помощи рук	Руки в стороны. Из приседа, наклоняясь вперед, теряя равновесие, наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, затем, отталкиваясь ногами, принять положение	П	П Р	Р О С	О С	С	С	С

		группировки (скрестно) прийти в присед (сед согнув ноги в стороны).									
4.4	Кувырок вперед со стойки на предплечьях	Стоя на предплечьях, оттянуться вверх и наклонить голову на грудь; подавая плечи назад, опуститься на лопатки и выполнить кувырок в группировке.	П	П Р	Р О С	О С	С				
4.5	Кувырок вперед из стойки на коленях с опорой одной рукой	Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперед через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперед)	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С		
4.6	Кувырок вперед в сед	Выполняется на базе 4.1, 4.5. из разных исходных положений	П Р	Р О	С	С					
4.7	Кувырок вперед из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат	Выполняется на базе 4.1, 4.5 -6.	П Р	Р О	С	С					
4.8	Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись	Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди, далее идет переворачивание через плечо (4.5), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед.	П Р	Р О С							
4.9	Кувырок вперед подъемом разгибом	Выполняется из разных исходных положений, после касания лопаток пола, выполнить за счет толчка руками разгибание тела, прийти в стойку на одно колено, стойку на колени, в стойку, шпагат и т.д.			П	П Р	Р О С	О С	С		
4.10	Кувырок вперед из стойки на кистях (связующий и или проходящая стойка)	В стойке на кистях наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, принять положение группировки, сделать перекат вперед (в разные исходные положения).		П	П Р	Р О С	О С	С		С*	
4.11	То же, что 4.8 разгибом	Выполняется на базе 4.8			П	П Р	Р О С	О С	С		
5 Кувырки назад											
5.1	Кувырок назад из положения сед	Из седа, наклониться вперед, затем сильным рывком опрокинуться назад, подтягивая колени к плечам, убрать голову между коленей (положение группировки). В момент касания лопатками пола быстро поставить руки к плечам	П	П Р							

		ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них (не касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях.							
5.2	То же, что 5.1, но в упор присев	Выполняется на базе 5.1	П	П Р					
5.3	То же, что 7.5.1, но в упор стоя согнувшись	Выполняется на базе 5.1	П	П Р					
5.4	Кувырок назад из стойки на лопатках	Наклонить голову к правому/левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад.	П	П Р					
5.5	Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны	Выполняется на базе 5.4 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.	П Р	Р О С	О С	С			
5.6	Кувырок назад из продольного шпагата в это же положение	Выполняется на базе 5.5 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.	П Р	Р О С					
5.7	Кувырок назад прогнувшись через плечо	Из седа, наклониться вперед и сразу же перекатом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце переката сильно наклонить голову вправо/влево, ухом коснуться плеча. Продолжая перекат назад, когда носки ног окажутся над головой, следует максимально прогнуться (движением ног вверх), поднимая левое плечо вверх (как бы нажимая им на пол). Одновременно с этим быстро перевести голову назад и из стойки на груди продолжить перекал назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекал, прийти в упор на бедрах.	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
5.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
5.9	Кувырок назад прогнувшись с поворотом	Выполняется на базе 5.7		П	П Р	О С	О С	С	С

5.10	Кувырок назад через стойку на кистях в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°	Из основной стойки (или седа) движением назад с одновременным наклоном вперед (не сгибая ног) сесть на пол, опираясь на руки. Не задерживаясь в седе, выполнить перекат назад. В конце переката поставить согнутые руки в упор около плеч пальцами вперед (в это время ноги должны быть над головой) и сразу же быстро разогнуться движением ног вверх. В этот момент усилием мышц шеи оторваться от пола и, быстро разгибая до конца руки, выйти в упор в переднее горизонтальное равновесие нога на 180°.			П	П	О	О	С
6 Подъемы разгибом									
6.1	Подъем дугой (разгибом) в «мост»	Выполняется из седа, перекатом назад через упор согнувшись. Приняв положение упора лежа согнувшись, движением ног не полностью разогнуться. Это движение позволяет высоко поднять таз и удобнее опереться руками. Затем следует вновь согнуться в тазобедренных суставах, не опуская таза, тот час же сильным быстрым движением ног вверх-вперед разогнуть туловище и шею, резко разгибая руки, поставить ноги на пол (в начале пола касаются носки). Руки от пола не отрываются.		П Р О	Р О С	О С	С	С*	С*
6.2	Подъем разгибом через «мост» в стойку	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1, резким отталкиванием руками от пола и выпрямлением коленей прийти в стойку, руки вверх.		П Р О	Р О С	О С	С	С	С
6.3	Подъем дугой (разгибом): - в стойку на коленях; - в сед с поворотом на 180°; - в шпагат	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1-2. Руки от пола не отрывать.			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
6.4	Подъем разгибом: - в сед на пятках; - в сед, согнув одну ногу	Выполняется перекатом через спину на базе 6.1-3. Руки от пола не отрываются, проворачиваются наружу, за счет движения наружу в плечевом поясе.			П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
6.5	Подъем разгибом после кувырка вперед	Начав выполнять кувырок вперед, затылок ставить на линии кистей, когда лопатки коснутся пола, разогнуть ноги в коленях и затем, при достаточно высоком положении таза, исполнить подъем разгибом (6.1-4).				П Р О	Р О С	С	С

7 Перевороты боком									
7.1	Переворот боком	Все движение выполняется в лицевой плоскости. Во время переворота поочередная постановка рук и ног, движением под себя за счет подвижности в тазобедренных суставах, смотреть на руки, равновесие удерживать за счет прогиба в пояснице (таз над головой).	П Р	Р О	О С	С			
7.2	Переворот боком на одну руку	Выполняется на базе 7.1. в момент маха правой/левой ноги и толчка левой/правой надо опереться правой (дальней) рукой. После приземления на правую/левую оттолкнуться правой рукой от пола и встать на левую.	П Р	Р О	О С	С	С	С	С
7.3	Переворот боком с опусканием на колени	В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и поворотом спиной по направления движения опуститься в упор стоя на коленях, начинать опускание перекатом с носков, больший упор на руки.	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С	
7.4	Переворот боком с поворотом на 180° в сед в продольный шпагат, согнув ногу	Выполняется на базе 7.1, 3. Маховая нога, приближаясь к полу, продолжает движение еще на 180° в продольный шпагат больший упор на руки.		П Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С
7.5	Переворот боком из положения стоя на коленях в стойку	Переход с пола выполняется за счет активного движения маховой ноги.	П Р О	Р О С	С	С	С	С	С
7.6	Переворот боком на предплечье	Выполняется на базе 2.2 и 7.1	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
7.7	Переворот боком ч/з стойку на груди	Выполняется на базе 2.3 и 7.1		П Р О	Р О С	С	С	С	С
7.8	Переворот боком ч/з ст. на лопатках	Выполняется на базе 2.1, 3 и 7.1. выполняется из исходного положения – стойки на коленях, кисти под лопатки, начиная с постановки плеча под себя.		П Р О	Р О С	О С	О С	С	С
7.9	Переворот боком с перекатом в упор на лежа на бедрах	Выполняется на базе 7.7.1. В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую		П Р	П О	О С	С	С	

		(соединить) и выполнить перекат назад.			С				
8 Перевороты вперед									
8.1	Переворот вперед	Поставить руки на пол перед собой и опереться на них, наклонить голову назад, махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на кистях с прогнутой спиной. Затем теряя равновесие (вперед), подать плечи и голову назад, встать на «мост» и, подавая таз вперед, оттолкнуться руками от пола и встать прогнувшись, руки вверх.	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
8.2	То же, что 8.1 толчком двумя ногами	Выполняется на базе 8.1		П Р	П О С	О С	С	С	С
8.3	Переворот вперед из упора присев толчком двумя: - ч/з группировку; - ч/з продольный шпагат	Выполняется на базе 8.1. Выполняется за счет прогиба в поясничном отделе позвоночного столба	П Р	П О С	О С	С	С	С	С
8.4	Переворот на одну ногу	Опираясь на руки, махом правой (левой) и толчком левой/правой принять вертикальное положение (ноги в поперечный шпагат). В момент прохождения через стойку на кистях подать плечи назад и опустить правую/левую ногу на пол под себя. Затем оттолкнуться руками, встать на правую/левую ногу с прогнутым туловищем, левую/правую ногу вытянуть вперед, руки вверх и далее разгибая опорную встать на левую /правую ногу.		П Р	П О С	О С	С	С	С
8.5	Переворот на одну ногу со сменой ног в воздухе	После толчка одной поднять другую ногу махом вверх. В момент прохождения через стойку на кистях маховую ногу оставить в вертикальном положении, а толчковую быстро опустить на пол. Оттолкнувшись руками, встать на толчковую ногу, туловище прогнуть, руки вверх, маховую ногу вытянуть вперед.			П Р	П О С	О С	С	С
8.6	То же, что 8.1-5, но с опорой одной рукой	Опорная рука ставится больше внутрь.			П Р	П Р О	О С	С	С

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

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 гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

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

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

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

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

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

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

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

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

Классический урок состоит из нескольких разделов:

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

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en L'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

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

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

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

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

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

4	<p>Battement tendu jete (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.</p>	<p>Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.</p>	<p>Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.</p>	<p>V.t.j. по I позиции. V.t.j. по V поз. V.t.j. pour le pied (нур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. V.t.j. pique (пике, с фр. - укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. V.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. V.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) - двойное жэтэ.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк).</p>
5	<p>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.</p>	<p>Развитие выворотности в тазобедренном суставе.</p>	<p>Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта.</p>	<p>Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом.</p>	<p>Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevent (батман ролевелян)и с battement developpe</p>

6	<p>Battement fondu (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.</p>	<p>Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.</p>	<p>Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на sou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.</p>	<p>Battement fondu носком в пол. В.f на 450 В.f на полупальцах В.f. на полупальцах. В.f. на 90°. В.f. в позы. В.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю.</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), с crasde 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.</p>
---	---	---	--	---	--

7	<p>Battement soutenu (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение sou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе.</p>	<p>Назначение то же, что и у battement fondu.</p>	<p>Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.</p>	<p>Battement soutenu носком в пол. B.s. с подъемом на полупальцы. B.s.На45°. B.s. на 90°. B.S. В ПОЗЫ.</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.</p>
---	--	---	---	---	---

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

9	<p>Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. - наружу), спереди-назад - rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).</p>	<p>Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошенный" подъем рабочей ноги.</p>	<p>Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) - двойной.</p>	<p>Все виды между собой ; ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.</p>
10	<p>Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне щиколотки) - перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.</p>	<p>Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.</p>	<p>Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.</p>	<p>Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.</p>	<p>Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.</p>

11	Battement relevent (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.	Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облакачивание на палку.	Battement relevent на 45°. В.rel. на 90°. В.rel. выше 90°. В.rel. с подъемом на полупальцы. В.rel. в позы.	Battement relevent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).
12	Battement developpe (батман дэвлёппэ, developpe с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.	Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.	Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.	Battement developpe в чистом виде. <u>B.deveioppe passe</u> (дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>B.dev. на полупальцах.</u> <u>B.dev. в позы.</u> <u>B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).</u> <u>B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).</u> <u>B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveioppe ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.	Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90°, с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.

				<p>В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону.</p> <p><u>В.dev. с коротким balance</u> (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приопускается и тут же поднимается обратно, движение резкое.</p> <p><u>В.Developpe balance</u> с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.</p>	
--	--	--	--	---	--

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

Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры – особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия – зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка – это поиск элементов и соединений, работы 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: прыжки, равновесия, вращения. Эти группы должны быть представлены в комбинациях элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. Непосредственного контакта соперниц нет, соревновательная борьба опосредована результатом. Выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная, групповая.

Индивидуальная тактика содержит способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого результата. Элементами являются: выбор выразительной, интересной, редко используемой музыки, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, техническим, физическим и др.); составление произвольных комбинаций так, чтобы максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности, скрывались имеющиеся недостатки; продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены; внешнее «оформление» гимнастки – подбор костюма, прически, грима, предмета и др.; рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, на призовое место в том или ином виде многоборья.

Командная тактика содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Элементами являются: целесообразная расстановка гимнасток в команде; подчинение личных интересов командным, требует воспитательной работы; подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета; создание благоприятного психологического климата в команде; «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика содержит действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных результатов. Тактические приемы: подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью; выбор музыки и составление групповых упражнений с максимальной трудностью и надбавками; сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки, тройки гимнасток со сходными данными; рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке; внешнее оформление выступлений – выход на площадку, построение и др.

Тактический замысел конкретизируется в тактическом плане, который представляет собой перечень последовательных задач и способов их решения.

№	Тактические задачи	Способы решения
1	Создать у судей наиболее выгодное впечатление о себе	На опробовании выполнять лишь хорошо отработанные элементы
2	Замаскировать свои возможности вплоть до выхода на площадку	На разминке выполнять упражнения вяло, делать вид, что сил нет, многое не получается
3	Обратить на себя внимание неожиданным музыкальным сопровождением, оригинальным костюмом	Не включать фонограмму до старта, купальник одеть лишь перед самым выступлением
4	Оптимально распределить силы в ходе соревнований	Усиленно готовить «ударные» виды

Тактический замысел и план составляются заранее и имеют вероятностный, предположительный характер в силу того, что никогда нельзя знать с абсолютной точностью условия и события предстоящих соревнований.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Групповые упражнения

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда должна представить упражнение без предмета по программе

юношеских разрядов и две различные комбинации на разную музыку: по 2 и 3 спортивным разрядам упражнение без предмета и упражнение с 1 типом предметов на выбор, по 1 спортивному разряду и по программе кандидатов в мастера спорта 2 упражнения с предметами, одинаковыми по типу, по программе мастеров спорта 1 комбинация с одинаковыми предметами, 2-ая - с двумя разными предметами (2+3). Предметы для групповых комбинаций определяет технический комитет ФИЖ. Через каждые 2 года один комплект предметов заменяется.

Групповые комбинации составляются на основе трудности индивидуальных упражнений, совпадают и многие другие требования: к содержанию, музыке, композиции и исполнению. Но имеются и существенные отличия. Особенности композиции групповых упражнений обусловлены одновременностью выступления 5-ти гимнастов и возможностями, которые этот факт представляет. А именно:

- 1 - большим разнообразием возможных построений и перестроений;
- 2 - целесообразностью взаимодействия гимнастов во время выступлений;
- 3 - разнообразием вариантов группового движения - одновременным выполнением как одинаковых, так и разных движений.

Построения и перестроения в групповых комбинациях

Каждая групповая комбинация должна содержать как минимум шесть различных рисунков построений и перестроений. Можно использовать как перестроения всех пяти гимнастов, так и различные варианты разделения на подгруппы. Выделяют геометрически правильные построения (диагональные, вертикальные, горизонтальные, дугообразные, круги, Т-образные, крестообразные) и сложные построения.

Виды построений во многом определяют характер движений: статичные или динамичные; синхронные или асинхронные, во взаимодействии или без. Кроме того:

- использование горизонтальных направлений дает возможность показать состояние относительного покоя и тишины;
- параллельные линии усиливают единство действий;
- вертикальные направления подчеркивают состояние парадности, величия, приподнятости;
- диагональные направления способствуют ослаблению или усилению движений: диагональ справа налево лучше определяет устремленное действие, а диагональ слева направо - ослабляющее.

Очень важно, чтобы построения были четкими, с понятным рисунком. Перестроения должны быть быстрыми, логичными, незаметными, без лишней суеты.

Взаимодействие гимнастов в групповых комбинациях

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнастов, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффектной и зрелищной.

Можно выделить 2 типа взаимодействий:

- 1 - взаимодействия посредством предмета

а) обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;

б) без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнер.

2 - взаимодействия без участия предмета (контактное или бесконтактное).

В элементах взаимодействия успех каждого гимнаста зависит от согласованности движений партнеров, поэтому их еще называют элементами сотрудничества. Элементы сотрудничества или взаимодействия (как минимум 3) должны быть представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия.

Переброски в групповых комбинациях

Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия занимают переброски (элементы трудности обмена). В настоящее время обязательным требованием к групповым комбинациям является наличие, как минимум, пяти "трудностей обмена" (перебросок) по программе мастеров спорта и 4-х по другим разрядам.

Оцениваемая сложность перебросок зависит:

- от расстояния между гимнастами;
- способа броска и ловли предмета;
- сложности движения телом во время переброски.

При этом трудные движения телом могут выполняться:

- а) во время броска;
- б) во время полета предмета;
- в) во время ловли.

Обмен (переброски) могут выполняться как всей группой - пятью гимнастами, так и подгруппами. Но засчитывается переброска только, если все гимнасты участвуют в двух элементах обмена, то есть бросают свой предмет и ловят предмет партнера. Уровень трудности обмена определяется по гимнасту, выполнившему самый легкий элемент.

Переброски состоят из трех фаз: броска, полета предмета и ловли. Каждая из фаз имеет большое число вариантов. Кроме этого, разнообразия можно достичь за счет различных построений, направлений бросков и их последовательности. Основные варианты перебросок представлены в таблице:

№ п/п	Признаки	Виды
1	По способу обмена	броском отбивом перекатом
2	По способу броска и ловли	рукой другими частями тела
3	По положению тела гимнастов	в прыжке в позе стоя сидя, лежа
4	По дальности	близкие (4 м) дальние (5-6 м) очень дальние (более 6 м)

5	По высоте	низкие средние высокие
6	По направлению	назад вперед в сторону
7	По последовательности	одновременные поочередные поточные
8	По количеству	однократные многократные
9	По построению гимнастов	простые сложные
10	По взаимодействию	5 2+3

Способы коллективного исполнения движений

При одновременном выступлении группы гимнастов организовывать движения можно по-разному:

1 способ - синхронное исполнение движений, когда все гимнасты выполняют одинаковые движения одновременно;

2 способ - асинхронное исполнение движений:

- поточное - в быстрой последовательности;
- поочередное исполнение движений подгруппами;
- контрастное исполнение подгруппами;
- "хоровое" исполнение - все гимнасты исполняют различные движения одновременно;
- движения в сотрудничестве.

Очевидно, что чем разнообразнее способы организации движений гимнастов в групповой комбинации, тем богаче и разнообразнее выглядит композиция. Но тут нужно соблюдать меру. Выбор способа группового движения, как и других элементов композиции, должен соответствовать единому замыслу и правилам соревнований.

Тенденции изменения композиции групповых комбинаций

- увеличение трудности элементов и соединений;
- увеличение количества и разнообразия движений в единицу времени;
- увеличение темпа движений и скорости работы с предметом;
- использование разнообразных перебросок с различной амплитудой полета;
- включение в упражнение блоков элементов;
- разнообразие в подборе музыкального сопровождения;
- оригинальность решения постановки программы.

Особенности методики составления групповых комбинаций

Как и в составлении индивидуальных соревновательных программ, в составлении групповых комбинаций целесообразно выделять три этапа:

1 этап - подготовительный;

2 этап - составления;

3 этап - совершенствования.

В содержание подготовительного этапа входит:

1) изучение регламентирующей документации;

2) выбор и тщательное изучение музыки;

3) изобретение и отбор элементов и соединений.

Содержание будущей композиции во многом зависит от возраста, внешнего вида, физической, технической и артистической подготовленности гимнастов.

Большая, по сравнению с индивидуальными комбинациями, длительность групповых упражнений (до 2,5 мин) позволяет использовать более сложные музыкальные композиции. Это может быть композиция из нескольких, различных по характеру и динамике частей одного музыкального произведения и даже нескольких разных.

Важное значение в групповых комбинациях имеют построения и перестроения. Их определяют как до выбора элементов, так и после или одновременно с ним.

В подборе элементов для групповых упражнений в первую очередь определяются элементы взаимодействия: передачи и переброски предметов, элементы сотрудничества. Вместе с этим намечаются и способы коллективного движения как синхронные, так и асинхронные.

Особое значение имеет рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учетом их индивидуальных возможностей. Необходимо предусмотреть рациональное взаимодействие гимнастов - попадание в двойки-тройки гимнастов со сходными внешними, техническими и психомоторными данными.

2 этап - этап составления групповых комбинаций, сочетается с разучиванием отдельных фрагментов и частей. Иначе не понять реализуемость замысла. Как и в составлении индивидуальных программ, здесь возможны два варианта:

1) составление вначале схемы, затем ее детализация;

2) составление целостных фрагментов, а затем их соединение.

В составлении групповых комбинаций очень важную роль играет творчество, активность самих гимнастов. Когда комбинация составлена, нужно несколько раз проверить ее соответствие предъявляемым требованиям и внести соответствующие коррективы.

На 3 этапе ведется работа над углубленным изучением и совершенствованием исполнения элементов, фрагментов и частей комбинации в сочетании с улучшением самой композиции. В это же время разрабатываются способы поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбавку до минимума и как можно быстрее.

Особенности тренировки групповых комбинаций

Групповые упражнения по своей сути резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех, как правило, зависит от

индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнастов. Чем ярче индивидуальность гимнаста, тем она интереснее. В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразия, согласованность, четкость и слитность - вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнера. Таким образом, к числу важнейших задач в тренировке групповых упражнений относятся:

1) Формирование единообразия и согласованности в исполнении всех технических действий на высоком исполнительском уровне.

2) Освоение взаимодействий, тренировка их стабильности и готовности к незапланированным действиям партнеров.

Для решения вышеназванных задач необходима особая структура и методика тренировочной работы. Тренировки по групповым комбинациям состоят, как и все тренировочные занятия, из трех частей:

1 часть - подготовительная - групповая разминка;

2 часть - основная - работа над групповыми комбинациями;

3 часть - заключительная - коллективная физическая или тактическая подготовка.

Разминка в предсоревновательном мезоцикле, как правило, продолжается 50-70 минут и состоит из 5 фрагментов:

- аэробический;

- партерный;

- хореографический;

- равновесно-вращательный;

- прыжковый.

В соревновательном мезоцикле продолжительность разминки сокращается, хореографический фрагмент заменяется разминкой у опоры (гимнастической стенки), равновесно-вращательный фрагмент переводится в основную часть - тренировку элементов и соединений соревновательных комбинаций.

Основная часть тренировочного занятия включает работу:

- над элементами и соединениями;

- над частями комбинации;

- по половинам комбинации;

- над комбинацией в целом.

В работе над элементами и соединениями целесообразно выделять: элементы трудности обмена (переброски); элементы трудности без обмена (соединения, выполняемые каждой гимнасткой индивидуально); элементы взаимодействия, включающие риск в работе с предметами, и элементы мастерства (определенные правилами варианты бросков и ловли предметов).

В 3 заключительной части тренировки по групповым упражнениям обычно проводится либо физическая, либо тактическая подготовка. Физическая подготовка должна включать:

- функциональное совершенствование: бег, танцевальные блоки, прыжки, работу со скакалкой (или другим предметом) в форме мелких и быстрых манипуляций, перебросок, передач;

- "подтягивание" слабых сторон в индивидуальной подготовке: упражнения на растягивание, быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку.

Тактическая подготовка может включать:

- видеопросмотры как собственных, так и чужих исполнений с разбором ошибок и удачных моментов;

- разработку тактических "шаблонов", обеспечивающих наиболее рациональный выход из различных экстремальных ситуаций, возникающих в процессе исполнения комбинаций (реальных и искусственно созданных).