Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО
приказом №127 о/д от 27.10.2021

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(женщины)

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Минспорта России от 20 августа 2019 года № 675 и внесенными изменениями от 21 декабря 2020 года № 949.

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года;
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика художественной гимнастики, отличительные особенности	4
1.2	Структура системы многолетней подготовки	4
2.	Нормативная часть	7
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки	7
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика	8
2.3	Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика	9
2.4	Режимы тренировочной работы	10
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
2.6	Требования к объему тренировочного процесса	12
2.7	Перечень тренировочных сборов	13
2.8	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика	15
3.	Методическая часть	16
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	16
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	17
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	17
3.4	Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	18
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	20
3.5.1	Программный материал на этапе начальной подготовки	20
3.5.2	Программный материал на тренировочном этапе	44
3.5.3	Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства	74
4.	Система контроля и зачетные требования	101
4.1.	Влияние физических качеств на результативность	101
4.2.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки.	102
4.3.	Контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе.	105
4.4.	Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства	118
4.5.	Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства	122
5.	Список литературных источников	126

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утверждена приказом Минспорта России от 20 августа 2019 года № 675, с изменениями от 21.12.2020 г № 949), от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с учетом основных положений Федерального закона от 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа соответствует требованиям федерального государственного стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике, возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- освоение этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – ГБУ СШОР). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся по художественной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное

достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

1.1. Характеристика художественной гимнастики, отличительные особенности

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Начало занятий спортом в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте с 5-6 лет, т.к. организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества - это сила воли, выносливость и гибкость.

В художественной гимнастике предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Программа рассчитана на 12 лет и включает в себя 4 этапа спортивной подготовки:

1 этап - начальная подготовка, рассчитан на детей младшего школьного возраста 6-8 лет, срок реализации этапа - до 2 лет. Занятия проводятся по 6-8 часов в неделю, в год 52 недели. Тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы. Задачи этапа начальной подготовки: привлечение максимально возможного

количества детей к систематическим занятиям;

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений;
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей);
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами;
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами;
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
8. Участие в показательных выступлениях, контрольно-переводных нормативах, соревнованиях.

2 этап - тренировочный, рассчитан на учащихся 8-13 лет, срок реализации этапа - до 5 лет. Занятия проводятся по 12-18 часов в неделю, в год 52 недели. Тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы.

Задачи тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации):

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей;
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных;
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности;
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья;
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой;
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение;
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка;
8. Регулярное участие в соревновательном процессе.

3 этап - спортивное совершенствование, рассчитан на учащихся 13-16 лет, зачисляются только спортсменки разряда «кандидат в мастера спорта» и выше, срок реализации этапа - до 3 лет. Занятия проводятся по 20-24 часа в неделю, в год 52 недели. Тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы. Задачи этапа спортивного совершенствования: - дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности, - периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, - совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов высшей группы трудности, - максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма), - расширение психологических знаний и умений, достижение

высокого уровня психологической подготовленности к тренировкам и соревнованиям, - дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки, - выполнение требований разряда КМС и спортивного звания МС.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные;
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов;
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях;
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей;
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
9. Активная соревновательная деятельность.

4 этап - высшее спортивное мастерство, рассчитан на учащихся от 16 лет, зачисляются спортсменки, имеющие звание «Мастер спорта РФ» и выше, срок реализации этапа с момента зачисления и без ограничения до сохранения динамики роста спортивных результатов. Занятия проводятся по 24 часа в неделю, в год 52 недели. Тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

Результативность реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки оценивается по выполнению контрольных нормативных требований и выполнения нормативов спортивного разряда ЕВСК. Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного ранга (школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика представлены в приложении № 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта художественная гимнастика

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
по виду спорта "художественная гимнастика"

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Перевод спортсменов на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании личной рабочей программы тренера и индивидуальных планов.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

из приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"
(В редакции, введенной в действие
с 12 февраля 2021 года
Федеральным законом
от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-5	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	9-11	10-17

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменок. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнасток в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.3. Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

из приложения №4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"
(В редакции, введенной в действие
с 12 февраля 2021 года
Федеральным законом
от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "художественная гимнастика";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией ГБУ СШОР по представлению тренером информации с учетом наличия спортивных баз, плана комплектования, возрастных особенностей спортсменов и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого, второго года - 2-х часов;
- в группах на тренировочном этапе(спортивной специализации) -3х часов

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.
- Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы зависит от избранного вида спорта.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;

-медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Требования к объему тренировочного процесса

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

Перевод спортсменок в следующую группу осуществляется согласно нормативам ЕВСК. Контрольно-переводные нормативы проводятся в начале и конце тренировочного года.

2.7. Перечень тренировочных сборов

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников

						тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	физической подготовке					спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале.

После проведения общей разминки необходимо выделить время на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Изучение и совершенствование элементов должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на

развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего предмета допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях гимнастками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнастке необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнастка при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять технические упражнения.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в приложении №2 ФССП

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:
-оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
-продолжительность подготовки для их достижения;
-темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
-индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го спортивного разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го спортивного разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

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

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

3.4.1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

3.4.2 Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

3.4.3 Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3.4.4. Биохимический контроль в спорте

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

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

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

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.5.1 Программный материал на этапе начальной подготовки

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ, БЕГЕ, ПРЫЖКАХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. На занятиях детям необходимо освоить мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе, высоким шагом.

Затем рекомендуется разучить эти движения с различными положениями рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину и т.д. По мере освоения движений задание усложняется - дети меняют вид передвижения вначале через каждые 8 счетов, а затем через каждые 4 счета. Например:

1 -8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс.

1 -8 - ходьба на носках, руки вперед.

1 -8 - ходьба на носках в полуприседе, руки вверх.

1 - 8 - ходьба на пятках, руки за голову.

Изменять виды передвижения и их сочетания с положениями рук тренер может по своему усмотрению в зависимости от подготовленности занимающихся.

В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. • В занятиях с детьми данного возраста можно использовать следующие виды бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах. Усложняя задания, преподаватель разучивает с детьми бег с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперед), бег врассыпную с последующим построением в указанном месте, в парах, в тройках и т.д.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полу присед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным, с быстрым выпрямлением ног. Во время полета тело должно быть выпрямлено, ноги сильно вытянуты в коленях и носках. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой за счет приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием нот во всех суставах. При выполнении поточных прыжков фаза приземления должна быть короткой.

Самые простые по форме прыжки — на сторону, а также с поворотом на 90° влево и вправо. Затем прыжки в полуприседе и приседе. Следующим этапом обучения являются подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении. Кроме этого, с детьми 5-6 лет можно разучивать сочетания прыжков ноги врозь и ноги имеете, а также одна нога

вперед, другая назад. Выполняя прыжки на одной ноге, другую можно согнуть назад или выпрямить вперед в сторону, но не более 4 прыжков подряд.

Более сложными являются прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо влево, вперед и назад; прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением), а также напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Затем рекомендуется разучить прыжок-скачок, который выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед. При этом необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол.

Чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы, прыжки следует чередовать с обычной ходьбой, высоким шагом, бегом. Дозировка упражнений

Танцевальные движения — один из наиболее эмоциональных и любимых детьми видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Основными танцевальными движениями для детей младшего возраста являются: приставной и переменный шаги, шаги галопа и польки, шаг вальса.

Приставной шаг - может выполняться вперед, назад и в сторону. И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. I -шагом правой стойка на ней, левая назад на носок; 2 скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

<u>Методические указания.</u>

Во время выполнения шага туловище не разворачивать.

Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку.

Для закрепления приставного шага можно рекомендовать следующее танцевальное упражнение:

И.п- стоя по два кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиции ног, правая вперед, 1-4-два приставных шага вперед; 5-8- два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12 - два приставных шага вперед с левой; 13-16 – два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.)

Переменный шаг - состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п.- III позиция ног, правая впереди, 1-2- приставной шаг с правой вперед; 3 - шаг правой вперед, левая назад на носок; 4 - левую скользящим движением по полу провести вперед на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.

Переменный шаг можно выполнять и с продвижением назад. При выполнении этих шагов следует помнить, что все они должны выполняться с носка и сопровождаться движением головы.

Для закрепления переменного шага можно рекомендовать танцевальные упражнения, состоящие из сочетания простых и переменных шагов, выполняемые индивидуально и в парах.

Шаг галопа - - выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога

подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ноту перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Методические указания.

Шаги галопа выполняются все время с одной ноги.

Туловище вперед не наклоняется, сохраняется хорошая осанка, голова чуть приподнята. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Примерным танцевальным упражнением для закрепления шагов галопа может служить следующее:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8-4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 - приставной шаг вправо; 7 - поворот на носках налево; 8 - III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

Шаг польки - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. С детьми младшего возраста разучивают только шаги польки вперед, выполняя их следующим образом:

И.п.- Ш позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» -небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I - шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую книзу. То же с другой ноги.

Методические указания.

Шаги польки выполняются легко, изящно, сопровождая движение поворотами головы в сторону одноименной ноги. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами.

Шаг вальса состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Для детей 5-6 лет рекомендуют выполнять шаг вальса вперед и в сторону. В начале обучения руки держат на поясе, а затем добавляют плавные движения руками.

Шаг вальса вперед выполняется из и.п.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I -шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-книзу; 2-3 - два шага на носках с левой. То же с другой ноги.

Шаг вальса в сторону начинают из стойки на носках, руки на пояс. I - шагом правой в сторону полуприсед на ней, левую, согнутую в колене, носком подвести к щиколотке правой сзади; 2 - шаг левой на правую на носок; 3 - приставить правую к левой в стойку на носках.

Методические указания.

Шаги вальса выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. При их исполнении необходимо сохранять хорошую осанку, сопровождать движение поворотами головы.

Совершенствуя шаги вальса, их можно выполнять с поворотами, небольшими наклонами в сторону, легким бегом.

Помимо выше указанных танцевальных движений, дети с успехом могут разучивать и элементы современных танцев, таких, как «Летка-Енка», «Веселые утята», «Ламбада».

Целесообразно в занятие вводить и элементы импровизации, давая возможность детям самим выразить себя посредством движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ У ОПОРЫ.

Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней. В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнуты в локтях, спина

прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята. В положении боком к опоре кисть к опоре руки лежат свободно на рейке гимнастической стенки примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Выполнение упражнений у опоры способствует укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Кроме этого, держась за опору, детям легче выполнять многие упражнения.

Примерные упражнения у опоры:

1) И. п. — носки и пятки вместе, стоя лицом к опоре.
   1 -2—стойка на носках;
   3-4-и.п.
2) И. п. - тоже.
   1-2- стойка на носках;
   3-4 — сгибая колени полуприсед;
   5-6 — стойка на носках;
   7-8-и.п.
3) И. п. - то же.
   1 -4 - стойка на носках;
   5-8 - сгибая колени присед;
   9-12-стойка на носках;
   13-16-и.п.

4) И. п. - то же.
   1 -2 - вгибая правую, поставить ее на носок у пальцев левой стопы;
   3-4 - поменять положение ног.
5) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре.
   1 -4 - наклон назад;
   5-6 - и.п.
6) И. п. - то же.
   1 -2 - наклон вправо, левую руку вверх;
   3-4 -и.п.;
   5-6 - наклон влево, правую руку вверх;
   7-8 – и.п.
7) И. п. - стойка на коленях лицом к опоре, правая рука вверх.
   1 -4 - наклон назад;
   5-8-и.п.
   То же, но левая рука вверх.
8) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре, в шаге от нее.
   1-3 - три пружинящих наклона вперед;
   4 и.п.
9) И. п. — стоя спиной к опоре, держась за нее обратным хватом.
   1-4 - глубокий наклон вперед;
   5-8-и.п.

Кроме этого, с детьми 5-6 лет в занятия у опоры можно включать и элементы хореографии, выполняя полуприседы и приседы из I и II позиций, выставление ноги на носок и на пятку, подъем ее на 45° по всем направлениям и т.д. Все эти упражнения будут способствовать формированию школы движений, совершенствованию координации, развитию ритмичности движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА.

Из элементов упражнений без предмета в занятиях с детьми целесообразно использовать пружинные движения, «волны», повороты и равновесия. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием суставов с последующим юс разгибанием и выполняются руками, ногами и всем телом.

Большинство этих движений носит имитирующий характер (воображаемые нажимы, отталкивания, подъемы, подтягивания) или же выполняется с преодолением сопротивления рук партнера, тяжести своего тела в упоре на стенку или скамейку.

Пружинные движения руками могут быть одновременными, попеременными и одновременными в различных направлениях.

Лучше всего обучение пружинным движениям начинать из и.п. - руки в стороны.

Одновременно согнуть их во всех суставах, сжимая кисти в кулак (локти прижаты к туловищу, кисти согнуты и обращены наружу) и одновременно разогнуть в и.п. При сгибании рук голову и плечи слегка опускают вперед, при разгибании выпрямляют.

Попеременному пружинному движению рук можно обучать из положения стоя по парам лицом друг к другу, руки вперед, хват пальцами Выполняя поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением, дети лучше осознают те ощущения, которые они должны испытывать при выполнении пружинных движений.

Наиболее сложным является одновременное пружинное движение в различных направлениях, когда дети после одновременного сгибания рук одновременно разгибают их в различных направлениях. Например: одну руку в сторону, другую вверх и т.д.

Пружинные движения ногами способствуют развитию динамической силы, увеличению подвижности в суставах, выработке умений правильно отталкиваться и мягко приземляться после прыжков.

Самые простые формы, с которых следует начинать обучение — это пружинные движения на двух ногах, стоя на месте: подъем на полупальцы и опускание на всю ступню, не сгибая коленей; стоя на всей ступне, сгибание и разгибание коленей; далее пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте, и завершает обучение ходьба перекатным шагом с пятки на носок.

В качестве целостного пружинного движения с детьми младшего возраста рекомендуется выполнять следующее: и.п. - стойка на носках, руки вверх, ладонями вперед. 1 -4 - слитным движением, сгибая руки, туловище и ноги опуститься в присед; 5-6 равномерно разгибаясь, вернуться в и.п.

«Волны». Волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движениями во всех суставах. Это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильность их выполнения зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

В детском возрасте волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Для музыкального сопровождения следует подбирать мелодии лирического, спокойного медленного или умеренного темпа.

Волнообразные движения руками лучше изучать из и.п. -основная стойка. 1 - слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 - слегка сгибая локоть, Опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху.

При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Наиболее трудным является выполнение «волн» двумя руками одновременно и последовательно.

Методические указания.

Показ и демонстрация движений должны быть как можно более точными и выразительными. Выполняя «волны» руками, необходимо Следить за тем, чтобы плечи не поднимались и локти были обращены книзу, а не в стороны. Для того, чтобы движения были мягкими, плавными, не угловатыми очень важно соблюдать правильную последовательность движений и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах.

Обучая детей волнообразным движениям туловища, обычно соблюдают следующую последовательность упражнений:

1) И.п. — упор стоя на коленях, наклонив голову вперед.

1-2-последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад);

3-4 -последовательно сгибая спину, вернуться в ил.

2) И.п. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.

1-2 - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперед; 3-4 - последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться.

3) И.п. — сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной.

1-4 - последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах;

5-8 последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки.

Методические указания.

Выполняя последнее из упражнений, необходимо обратить внимание на перемещение таза вперед. В тот момент, когда колени еще согнуты, тазобедренные суставы уже разгибаются, смещая общий центр тяжести вперед. При этом детям можно сказать небольшую помощь, подталкивал одной рукой таз вперед, а другой слегка удерживая плечи.

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Поскольку выполнение поворотов влечет за собой раздражение вестибулярного вначале целесообразно проделать следующие подготовительные упражнения,

1) Стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение.
2) Лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног и рук).
3) Проделать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе.

Затем с детьми младшего возраста изучают повороты на двух ногах на 180 и 360°.

Наиболее легкими для обучения являются повороты переступанием, которые выполняются на высоких полупальцах маленькими быстрыми шагами, перенося тяжесть тела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.

Поворот окрестным шагом выполняют следующим образом. Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.

Методические указания.

При выполнении поворотов необходимы сосредоточенность внимания и пространственная ориентировка. С самого начала поворота принимают фиксированное положение туловища и рук и сохраняют его до завершения движения. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следствие нарушение устойчивости. В начальный период обучения вращениям необходимо очень внимательно подходить к дозировке этих упражнений, так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопу.

Равновесия - это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления). Поэтому на совершенствование функции равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые значительно повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия можно использовать удержание различных поз до 8 счетов, ходьбу по гимнастической скамейке на стопе, на носках и спиной вперед, ходьбу по узкой поверхности гимнастической скамейки ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами, наклоны в сторону в стоике на косках у опоры, после 2-3 кувырков боком встать и сохранить позу.

После освоения выше перечисленных упражнений переходят к выполнению упражнений в равновесии:

1) И. п. - основная стойка. 1-2 ~ медленно подняться на коски, дугами в стороны руки вверх; 3-6 - удерживать равновесие на носках; 7-8 - медленно спуститься на всю стопу, дугами в стороны руки вниз.

2) Стоя лицом, боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге. Другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.

3) И.п. - основная стойка. 1-2 - стойка на правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в и.п.; 7-8 - отдых. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

4) И.п.-тоже. 1-2 -правую ногу назад на 45°, руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 опустить ногу в и.п.; 7-8 отдых. Повторить упражнение с другой ноги.

5) И.п. — то же. 1-2 — правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперед, 3-6 - удерживать равновесие; 7-8 - опустить ногу в и.п. Повторить упражнение с другой ноги.

Методические указания.

В положении равновесия ноги прямые, носки оттянуты, мышцы ног и спины предельно напряжены. Для правильного выполнения равновесия надо научить детей удерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Если устойчивость в равновесии потеряна, то ее можно восстановить с помощью компенсаторных движений руками, свободной ногой, туловищем и головой, обеспечивающих расположение общего центра тяжести тела над опорой.

Для совершенствования качества равновесия рекомендуется выполнять различные движения и стойки с выключенным зрением, проводить различные игры с заданием на удержание определенной позы.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ.

По мере освоения общеразвивающих упражнений все чаще проводятся упражнения с предметами. Это вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а также двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка и мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для тренировочной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие - движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т.п.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.

Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом подготавливают к метанию, способствуют, прежде всего, развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения.

В занятиях с детьми 5-6 лет лучше всего использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Способы удержания мяча:

1) Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но не сжимать его.

2) Мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями.

3) Мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.

Кроме этого, удержание может осуществляться отдельными частями тела и выполняться обратным хватом.

Передача мяча. Это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

<u>Последовательность обучения:</u>

1) 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.

2) И.п. - стойка 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 на всю стопу, руки вниз; 5-8 - то же с другой руки.

3) И.п. -стоика на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 -сед на пятках с наклоном туловища вперед, передать мяч за спиной в левую руку; 3-4 -выпрямиться в стойку на коленях, руки в стороны; 5-8 -то же с другой руки.

4) И.п. - стойка 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.

5) И.п. -руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - стойка 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.

6) И.и. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4 - выпрямиться, руки в стороны; 5-8 -то же, но в другую сторону.

7) И.п. - стойка на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - с поворотом туловища направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 - с поворотом туловища налево, стойка на коленях, руки в стороны; 5-6 - с поворотом туловища налево, взять мяч левой рукой; 7-8 - и.п., мяч в левой руке.

8) 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; 5-6 - взять мяч левой рукой; 7-8 - разогнул» ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.

9) И.п. - мяч в правой руке. 1-2 - стойка на левой, правую согнуть вперед и мяч положить под колено (зажать); 3-4 - правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 - и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.

10) И.п. - стойка ноги врозь в колонну в шаге друг с друга, руки вверх, большой мяч у впередистоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдет до последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются кругом и, наклоняясь вперед, передают мяч назад между ног.

Броски и ловля.

Броски и ловля выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в направлениях.

При бросках и ловле мяча руки не должны быть излишне напряжены. Броску предшествует предварительный замах (руки спускаются немного ниже, и.п.), а точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. Броски сопровождаются также пружинящим движением ног и туловища.

При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движениями навстречу мячу, который перехватывается через кончики пальцев на ладони, а затем" опускаются книзу. Захватывать мяч пальцами нельзя.

Последовательность обучения:

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (вначале без мяча, а затем с мячом, но без броска).

2) И.п. - руки с мячом внизу. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловлю одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду.

3) И.п. -то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить вначале двумя, а затем одной рукой.

И.п. стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.

5) И.п. - то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обеих партнеров.

6) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку.

7) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Броски мяча по дуге книзу и над головой в другую руку.

8) И.п. - руки в стороны, мяч в левой. Сгибая правую вперед, бросок мяча под ногу с последующей ловлей правой рукой. Затем то же с другой ноги.

9) И.п. - руки вперед, мяч на ладонях. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кистей ~и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони.

10) И.п. - мяч в двух руках за спиной. Спружинив, бросок мяча вверх - вперед, ловля двумя руками.

По мере освоения бросковых движений их следует выполнять из различных исходных положений, в сочетании с шагами, подскоками, поворотами и другими элементами. В момент полета мяча можно выполнить хлопок руками перед собой или за спиной, присед и

Отбивы мяча.

Эти упражнения специфичны для данного предмета. Они особенно „ когда выполняются синхронно с музыкой.

Отбивы мяча можно выполнять одной или двумя руками, перед собой или сбоку, один или несколько раз подряд, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться различными частями тела.

Отбив мяча сопровождается целостным пружинным движением всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. Ловить мяч нужно без напряжения, удерживая его на ладони. Для этого перед ловлей необходимо сделать рукой небольшую дугу вокруг мяча. Поскольку Высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара, с детьми необходимо осваивать отбивы мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

Последовательность обучения:

1) Отбивы мяча об пол двумя руками. После каждого отбива ловля мяча на ладони.

2) Выполнять упражнение 1, но отбив и ловлю мяча выполнять одной рукой.

3) И.п. - - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Отбив мяча под углом влево, с ловлей левой рукой. То же в другую сторону.

4) И.п. - стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии Двух метров, мяч у одного из партнеров. Отбив мяча под углом партнеру вначале двумя руками, а затем одной.

5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обеих партнеров.

6) И.п. — стойка ноги врозь, правая рука с мячом вперед, левая в сторону. Отбив мяча под углом назад (между ног), с поворотом кругом ловля его левой рукой. Затем то же с другой руки.

7) И.п. правая рука с мячом вперед, левая на пояс. Несколько отбивов мячом подряд. Затем то же левой рукой.

8) И. п. - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой и левой рукой.

9) И.п. - - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой рукой: ладонью, кулаком, локтем. То же левой рукой.

10) И.п. - то же. Отбив мяча, поворот на 360°, ловля левой рукой. Затем то же с другой руки.

11) И.п. — в обеих руках по мячу. Одновременно отбить мячи об пол и поймать каждой рукой.

12) И.п.- то же. Одновременные отбивы мяча под углом. При ловле мяч должен попасть из правой руки в левую и наоборот.

Перекаты мяча.

Перекаты мяча могут выполняться по полу и по различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди и т.д.). Перекаты должны быть плавными, без толчков.

При перекате по полу движение и направление мячу задают легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами подставляя под него руку. Выполняя перекат мяча по или другим частям тела, необходимо либо остановить его в определенной точке, либо ловить после сбрасывания на пол. С детьми 5-6 лет можно выполнять и перекат мяча кистями, когда он зажат между ладонями: одна ладонь под мячом, другая - над ним, а руки слегка согнуты в локтевых суставах. Вращательное движение выполняется внутрь или наружу. При этом кисти двигаются вокруг вращающегося мяча и не отделяются от него.

Последовательность обучения:

1) И.п. - сед на пятках в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.

2) 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.

3) И.п. - сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.

4) И.п. - присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.

5) И.п. мяч на полу справа. Наклоняясь, прокатить мяч по полу вокруг прямых ног.

6) И.п. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч до груди, затем раскрыть руки в стороны и поймать мяч на тыльные стороны кистей после удара его об пол.

7) И.п. - упор сидя сзади, мяч на голенях ног у ступней. Поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу, затем опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.

8) И.п. - руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекатить его обратно на ладони.

9) И.п. - то же. Выполнять упражнение 8, но с небольшого предварительного броска вверх.

10) Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.

Выкруты мяча.

Это наиболее сложные движения, требующие хорошей координации и высокого уровня развития подвижности в суставах верхних конечностей.

Направление выкрута бывает внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, ненапряженной округлой рукой, плавно и слитно. Рука вместе с мячом двигается по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья. Выкрут можно заканчивать небольшим броском мяча вверх.

Последовательность обучения;

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутрь и наружу в горизонтальной плоскости.

2) И.п.- руки в стороны, мяч в правой. Выполнять выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.

3) И.п.- то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх. То же с другой руки.

4) Имитационное упражнение, позволяющее освоить движение руки при выкруте вертикальной плоскости внутрь и наружу.

5) И.п.- правая рука с мячом в сторону-внизу, левая на пояс. Выполнить выкрут в и наружу. То же с другой руки.

6) И.п. -то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.

7) 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. Совершенствуя отбивы мяча, перекаты и выкруты их выполняют в сочетании с шагами, бегом, танцевальными шагами, поворотами и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.

Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Чтобы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Последовательность обучения:

1) махи и круги скакалкой;

2) прыжки;

3) общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Махи и круги скакалкой. Эти движения можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе

участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной нот на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, нога во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха.

Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и не в коем случае не касаться тела.

Последовательность обучения:

1) И.п. - - руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Мах скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

2) То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.

3) И.п. - одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.

6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.

7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.

8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.

9) И.п. - концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.

10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.

11) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.

12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

Прыжки.

Прыжки через скакалку - это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам.

Выполняя прыжки через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а но достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный и короткий. Во время полета дети должны сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу.

Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например, на силу или гибкость.

Последовательность обучения;

1) И.п. - скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.

2) То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.

3) И.п. - двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок перепрыгивает через скакалку.

4) И.п. - скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на двух ногах.

5) То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.

6) Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.

7) То же, но прыжки с одной ноги на другую.

8) Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.

9) И.п. - скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.

10) И.п. скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но вращая скакалку назад.

11) И.п. - все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает развернутую скакалку — остальные перепрыгивают через нее.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть занятия с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой;

1) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 - три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 - и.п.

2) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч.

1-2 - поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4- поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.

3) И.п. скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 - наклоняясь, приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 — выпрямиться, скакалка. Затем то же выполнить в обратном направлении.

4) И.п. - сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1 -2 - скакалку вперед внизу под правую ступню; 3-4 - разогнуть правую вперед-вверх; 5-6 - согнуть правую; 7-8 - и.п. Затем то же с другой ноги.

5) И.п. - стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 - и.п.; 5-6 - сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 - и.п.

6) Й.п. - стойка ноги с крестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 - сед, руки вперед; 5-6 - встать в и.п.

7) И.П- руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 - то же левой; 5-8 - пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.

8) И.п. -лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2-сгибая ноги, скакалку вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 - приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 - опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 - и.п.

9) И.п. - стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. - сед согнув ноги.

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ.

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые или деревянные обручи разных размеров. Для выполнения упражнений - обручи уменьшенного диаметра, а для различных игр и эстафет -обручи диаметром 80-90 см.

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Все упражнения с обручем выполняются одной иди двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. Но отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты ею по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а также вращения.

Хваты обруча.

1) Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.

2) Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

<u>Повороты обруча.</u>

Эти движения являются подготовительными к изучению вращений. Повороты обруча выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях из различных стоек с пружинными движениями ногами, наклонами туловища, поворотами и различными шагами. При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его

движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться только выполняя упражнения ненапряженной рукой.

Последовательность обучения:

1) Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.

2) И.п. руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. Тоже, но из положения, находясь в центре обруча.

3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами польки, вальса, шагами русской пляски.

4) И.п. — стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости в сочетании с полуприседом.

5) И.п. — обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.

6) И.п. - стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 - поворот обруча вокруг горизонтальной оси; 3-4 -и.п. Затем упражнение выполнить в два раза быстрее и в сочетании с приставными и окрестными шагами.

Перекаты обруча по полу.

Для выполнения этих движений надо научить детей придавать обручу устойчивость и точное направление при перекатах. Перекаты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужное направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков- При выполнении перекатов в сторону тяжесть тела следует переносить с одной нога на другую, а перекатывая обруч вперед или назад -присоединять добавочные действия: бег, танцевальные шаги, прыжки и т.д.

Последовательность обучения:

I) И.п. - стоика на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Перенося тяжесть тела на левую, влево.

2) Выполнить упражнение 1, но перекатывая обруч за спиной. И.п. - стойка на носках, на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом снаружи. Перекат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.

4) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекаты обруча по полу с партнером.

5) И.п. — упражнение 3. Перекат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, впрыгнуть в него.

6) Преподаватель выполняв обратный перекат обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребенок пробегает через обруч, стараясь не задеть его.

Махи и круги.

Эти элементы используются как связующие между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Маховые движения выполняются одной и двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч при этом должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой.

Последовательность обучения:

1) И.п. — обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 - стойка на носках, мах обруча вперед-вверх; 3-4 - И.П.

2) И.п. то же. 1 -2 - полуприсед, мах обруча вправо; 3-4 -и.п. Затем выполнить упражнение в другую сторону.

3) И.п. -стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа к лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1 -2 — стойка на носках, передача обруча над головой в левую руку; 3-4 и.п. обруч в левой. То же выполнить с другой руки.

4) И.п. — обруч вертикальной в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 - мах обруча вперед-вверх; 3-4-- мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5-8 - выполнить упражнение с другой руки.

5) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 - мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.

6) И.п. - обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками 1-2 - стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить влево.

7) И.п. обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5-8 - движение в обратном направлении.

Прыжки в обруч и через него.

Разнообразные прыжки в обруч и через него, выполняемые толчком двух ног или с одной ноги на другую, изучаются предварительно без обруча. Наиболее простыми являются прыжки в качающийся обруч в лицевой или боковой плоскости. Хват обруча должен быть I, раскачивать его нужно равномерно, без пауз. Прыжки выполняются легко и свободно, на полупальцах, с бесшумных приземлением.

Прыжки, выполняемые во вращающийся обруч, аналогичны прыжкам через скакалку. Обруч не сгибают руку, так как в этом случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

Последовательность обучения;

1) Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 - впрыгнуть в обруч; 3-4 -выпрыгнул» из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.

2) И.п. - то же. 1 -2 - впрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него назад.

3) И.п. - обруч лежит на полу справа. 1-2 впрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него вправо; 5-6 - впрыгнуть в обруч: 7-8 - выпрыгнуть из него влево.

4) И.п. - обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край.

Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но прыжки проделать с ноги на ногу.

Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.

6) И.п. - руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу.

7) И.п. - обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками. То же, но выполняя

8) И.п. — то же. Выполнить упражнение 7, но вращая обруч назад.

Вращение обруча.

Вращения - это типичные упражнения для обруча. С детьми 5-6 лет рекомендуется изучение двух видов вращений:

1) Вращение обруча на полу. И.п. - обруч на полу справа, вертикально в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи.

Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнял, с крестные повороты на 360° с остановкой вращения

2) Вращение обруча на талии. И п. – стойка ноги врозь внутри обруча, хват двумя руками сверху. 1-8 - слегка повернуть обруч влево, прижав правой край к талии. Левой рукой толкнуть вправо, придав ему вращательное движение. Поддерживать движение обруча необходимо небольшими круговыми движениями нижней части туловища. Ягодичные мышцы, мышцы ног, спины и живота подтянуты.

УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЙ.

Упражнения с лентой эффектны, красивы и разнообразны. Они способствуют развитию чувства ритма, тонкой координации движений^ ловкости и других физических качеств. Основной характерной чертой упражнений с лентой является непрерывное поддержание энергии ее полета при последовательном выполнении различных рисунков. Для этого необходимо точно рассчитывать силу движений, чрезмерно не напрягать руку. Поддержание целостности движений в упражнениях с лентой проявляется в умении слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе, с заданной скоростью, в сочетании с движениями тела

Для детей 5-6 лет лента должна быть атласной, длиной до 3 м шириной 2,5-4 см. ее прикрепляют к эбонитовой или деревянной палочке сечением от 6 мм до 1 см с помощью тонкого шнурка длиной 3-7 см. Конец палки (7 см) может быть обмотан лейкопластырем или изолентой. В месте прикрепления к шнурку ленту зашивают углом. Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнения красиво, помогает более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость и стремительность. Основные упражнения с лентой изучаются на занятиях в следующей последовательности: махи, круги, змейки, спирали и восьмерки.

В самом начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить правильный хват палки. Ее надо держать свободно большим, указательным и средним пальцами. При этом конец палки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вытянуть палочку из руки. Правильный хват - одно из главных условий освоения техники упражнений с особенно важно при выполнении мелких движений в быстром темпе.

В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать из одной руки в другую. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче одна кисть накладывается на другую.

Махи лентой.

В этих упражнениях наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Махи выполняются в различных плоскостях и направлениях, равномерными и свободными движениями, без рывков. Кисть является продолжением руки. При перемене направления ленты кисть должна не резко, а плавно ее обгонять, иначе возможно запутывание ленты. Туловище и голова сопровождают полет ленты и помогают следить за правильностью дуги и соблюдением плоскости. При махах в боковой и лицевой плоскостях рука ь локте не сгибается. Выполняя горизонтальные махи, дети должны немного согнуть руку в локтевом суставе, чтобы обеспечивать большой радиус движения ленты.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, лента в правой, 1-2 - лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола; 3-4 -то же вправо.

2) И.п. - то же. 1-2 - лицевой мах правой влево-кверху. В конце движения кисть согнуть в сторону полета ленты, локоть слегка скруглить; 3-4 мах в обратном направлении. Его следует начинать, когда конец ленты мелькает у левого плеча.

3) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1-2 - мах лентой книзу-вперед. Лента касается пола, проходя рядом со ступней; 3-4 — мах лентой назад. Начинать мах в обратном направлении следует тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами.

4) И.п. - руки в стороны, лента в правой, 1-2 горизонтальный мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается; 3-4 - горизонтальный мах лентой вправо. Движение выполняется прямой рукой.

5) Выполнить упражнения 1-4 в сочетании с приставными шагами, выпадами, шагами вальса и польки.

6) Выполнить соединение махов в различных плоскостях. Затем то же в сочетании с приставными шагами, шагами вальса и польки.

Круги лентой.

При выполнении кругов, как и в махах, кисть с палкой все время должна быть продолжением руки. И малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и малые - кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты.

В лицевых кругах при движении внутрь локоть сгибать не следует, а в кругах допускается небольшое сгибание, при этом радиус движения ленты сзади должен быть максимальным.

Рекомендуется смотреть на ленту на протяжении всего круга. Прежде чем выполнить круги с лентой, необходимо проделать их просто рукой, имитируя движение ленты. Правильность соблюдения плоскости можно проверить, стоя вплотную к гимнастической стенке.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 - большой лицевой круг лентой книзу-влево; 2 - мах лентой книзу-влево; 3 - большой лицевой круг лентой книзу-вправо; 4 - книзу-вправо. При выполнении всех движений лента проходят по полу перед носками.

2) И.п. - то же. 1-2 - приставной шаг влево, большой лицевой круг лентой к низу-влево; 3 - шаг левой в сторону, правая в сторону на носок, мах лентой книзу-влево; 4 - пауза; 5-6 - то же вправо.

3) Выполнить упражнение 2, но на счет 4 передать ленту в другую руку.

4) Повторить упражнения 1-3, но выполняя лицевой круг лентой кверху-влево.

5) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1 - большой боковой круг лентой книзу-вперед; 2 - мах вперед; 3 - большой боковой круг лентой книзу-назад; 4 - мах назад.

6) Выполнить упражнение 5 в сочетании с переменными шагами вперед и назад.

7) И.п. - правая рука с лентой впереди. 1 - большой боковой круг лентой к верху-назад; 2 - пауза. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Затем выполнить данное упражнение без паузы (несколько кругов подряд) и с передачей ленты из одной руки в другую.

8) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 - горизонтальный круг лентой влево над головой; 2 - мах лентой влево: 3-4 - то же в обратном направлении. При описании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении.

9) Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.

Змейки лентой.

Эти упражнения, типичные для предмета. Они выполняются в основном за счет движения в лучезапястном суставе (сгибание-разгибание) при слегка согнутой руке и минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30-35 см. При напряженной кисти змейки получаются слишком крупные и неровные.

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех плоскостях по полу и по воздуху. Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяют ее название вертикальной змейке зубцы обращены вверх, в горизонтальной - в стороны. При выполнении вертикальных змеек кисть обращена ладонью книзу и быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной — сгибается влево и вправо ладонью внутрь.

Основные ошибки при выполнении змеек связаны с недостаточными усилиями и темпом движения кисти. В результате получается вялый рисунок с пассивным концом и нечеткими зубцами.

Последовательность обучения:

1)И.п.- стойка на носках, левая рука в сторону, правая с лентой вперед-вниз на носках спиной назад, вертикальная змейка на полу. То же, передавая левую руку.

2) И.п.- руки влево, правая с лентой согнута в локте. 1-2 - небольшой выпад, вправо; змейка слева направо на полу. Змейку продолжить вправо до выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед; 3-4 приставной шаг влево мах лентой над головой влево.

4) И.п. - то же. 1-2 - небольшой выпад вправо, вертикальная змейка по воздуху на уровне плеч; 3-4 - приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

5) И.п. - то же. 1 -4 - поворот переступанием направо на 360°, вертикальная змейка по воздуху.

6) И.п. правая рука с лентой вперед ладонью внутрь. Легкий бег назад, горизонтальная змейка по' полу, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиться. Чтобы все зубцы лежали на полу.

Повторить упражнение 6, но змейку выполнить по воздуху.

8) И.п. - правая рука с лентой вверх ладонью вверх. На шагах или беге вперед выполнить горизонтальную змейку за головой.

9) И.п.-глубокий присед на носках, правая рука с лентой вниз ладонью назад, 1-2 выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную змейку перед телом.

Предплечье держать вертикально вниз; 3-4 - приседая в и.п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и.п.

10) И.п. - правая рука с лентой назад, левая рука в сторону. 1-2 - стойка на носках, мах лентой вперед-вверх; 3-4 - полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз. Повторить движение 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.

Спирали.

Это оригинальные, характерные для данного предмета упражнения. Спирали бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением кисти (малые спирали) и предплечья (средние и большие спирали) при согнутом локте. При выполнении спирали необходимо добиваться быстроты и свободы движения в локтевом суставе. Это возможно лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. При правильном выполнении движений будет сохраняться заданная плоскость спирали, а величина и частота витков будут постоянными.

В вертикальной спирали витки лентой располагаются вертикально полу, палочка горизонтально. В горизонтальной спирали, наоборот, палочка находится вертикально полу, а витки ленты горизонтальны. Направление движения витков определяется по часовой стрелке или против нее.

Последовательность обучения:

1) И.п. - правая рука с лентой впереди. На шагах назад с небольшим наклоном туловища вперед выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через 46 шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же выполнить на легком беге назад.

2) И.п. - правая рука с лентой сзади. На шагах вперед выполнить вертикальную спираль по полу, чередуя вращения ленты внутрь и наружу через каждые восемь шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.

3) И.п. -руки влево, лента в правой. 1-4 - вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. Затем то же выполнить в сочетании с шагами вальса вперед.

4) И.п. -то же. 1-4 - поворот переступанием направо на 360°. Вертикальная спираль по воздуху наружу.

5) И.п.-тоже. 1-2-выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо. Туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней; 3-4 приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

6) И.п. - то же. 1-6 - шесть шагов галопа вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости; 7-8 - мах лентой влево в и.п.

7) Повторить упражнения 5 и 6, но выполняя спирали по воздуху.

8) И.п.- правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рукав сторону. 1-6-горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу; 7-8-передача ленты за спиной в левую руку. Повторить упражнение левой рукой.

9) Выполнить упражнение 8, но не стоя на месте, а выполняя легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали.

Восьмерки.

Данные упражнения осваивают на последнем этапе. Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в различных плоскостях, с касанием пола и но воздуху. Кроме этого, различают больше, средние и малые восьмерки. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и кистью, малые - кистью.

Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу, образуя сочетание двух кругов. При выполнении первой половины восьмерки необходимо следить за активным поворотом кисти наружу и добиваться точного рисунка круга. Оба круга должны соприкасаться друг с другом так, чтобы рисунок в месте перемычки не был растянутым.

Горизонтальные восьмерки бывают всех видов. Вертикальные же восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми.

Перед началом выполнения каждого упражнения детям необходимо дать подготовительные упражнения, имитирующие последующие движения с лентой. Для того, чтобы дети лучше научились выполнять восьмерки по полу, целесообразно начертить их. Мелом на полу и дать задание рисовать лентой контур восьмерки по полу.

Последовательность обучения

1) Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. - правая рука с лентой вперед, локоть слегка согнут. 1-2 - дугой книзу рука влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуться в и.п.; 3-4 - повторить движение к низу вправо.

2) Средняя горизонтальная восьмерка в лицевой плоскости. И.п. - то же. 1-2 - дугой к низу левый круг восьмерки; 3-4 - правый круг восьмерки.

3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами вальса в сторону.

4) Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. - рука с лентой предплечьем вперед. Выполнить четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).

5) Выполнить упражнение 4 в сочетании с шагами и бегом назад.

6) Горизонтальные восьмерки по полу. И.п. - правая рука с лентой вперед-вниз, палка вниз. Выполнить малые и средние восьмерки по полу.

7) Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. И.п. - правая рука с лентой влево. 1-2 - поворачивая правую ладонь на руку, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и.п.: 3- 4- дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и.п.

8) Выполнить упражнение 7 в сочетании с шагами вальса вперед и назад.

9) Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Начертить вертикальную восьмерку мелом на стене и дать детям задание воспроизвести ее вначале со сложенной лентой, а затем выполнить движение полностью.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с предметами. Преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала.

Элементы упражнений с предметами можно включать в различные игры и эстафеты. Однако надо стараться использовать лишь те элементы, при выполнении которых в быстром темпе не искажается техника их выполнения.

3.5.2 Программный материал на тренировочном этапе

Комплексы специальной физической подготовки
на тренировочном этапе спортивной подготовки
Комплекс СФП - 1

Таблица № 1

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	1-32	И. п. – упор стоя на коленях: 1-2 – спину вверх 'кошечка"; 3-4 – прогнуться; 5-6 – переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8 – вернуться в и.п.; через обратную волну; 9-16 - 8 раз подняться на подъемах.	Голову вниз, назад. Смотреть прямо, подниматься высоко.
2	1-32	И.п. – то же; 1-2 - мах назад правой (левой); 3-4 - мах другой ногой; 5-6 - мах в сторону; 7-8 – другой ногой.	Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3	1-16	И.п. – упор сидя сзади; - работа стоп: на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию).	
4	1-16	И.п. – то же; 1-2 – наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; 3-4 – лечь, прогнуться.	Таз поднять как можно выше.
5	1-16	И.п. – стойка на лопатках; 1 – развести ноги в поперечный шпагат;	Таз не опускать, Ноги в шпагат на

		2 – согнуть в коленях; 3 - в шпагат; 4 - и.п.	«бросать», а опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать.
6	1-32	И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь "в шпагат": - наклон вправо; - наклон влево; - наклон вперед.	Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.
7	1-32	И.п. – лежа на спине 1-7 – ногу вверх, взять двумя руками, тянуть себя в "шпагат" за ухо; 8 – и.п. 9-16 - то же с другой ноги.	Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выворотно от бедра, стопа верхней ноги по 1 –ой позиции
8	1-32	И.п. – то же; - нога вверх, в шпагат; - отвести ногу в сторону; - через сторону в и.п.; - то же другой ногой.	Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается.
9	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону.	Поднимать туловище как можно выше.
10	1-16	И.п. – лежа на спине, поднять правую вверх: 1 – поднять туловище к ноге, руки через верх – вперед; 2-и.п.; - то же с другой ноги.	Упражнение на мышцы брюшного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз
11	1-16	И.п. – лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1-4 – круговое движение прямой ногой, через сторону вперед; 5-8 – тоже другой ногой.	Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте круг только ногой.
12	1-8	И.п. – лежа на спине, нога вверх, в хвате руками. 1- поднимание нижней ноги к верхней; 2- и.п; 9-16 - то же другой ногой; 17-32 – то же упражнение только без помощи рук.	Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой
13	1-32	И.п. – тоже, руки вверх 1-2 – поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу; 3-4 - и.п; 5 – поднять ноги; 6 – развести в поперечный шпагат; 7 – поднять ноги; 8 - и.п.	Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. Во время выполнения шпагата – акцент на сведение.
14	1-16	И. п. – лежа на животе; 1- 8 – 4 правой и левой ногой;	Махи в шпагат, руки впереди на полу, при

		9-16 – поднять правую (левую), держать, прогнуться, и.п.; 17-32 -то же с другой ноги.	удержании руки, туловище и ногу как можно выше.
15	1-32	И.п.- то же; - Поднять и удержать обе ноги на 45.	Ноги вместе, прямые.
16	1–16	И.п. – тоже, руки за затылок или вверх в "замок". 1 – прогнуться; 2 – поворот туловища влево; 3 – поворот вправо; 4 - и.п.	Корпус поднимать выше. Ноги вместе напряжены.
17	1-32	И.п. – лежа на животе, руки вверх, прогнуться - "рыбка"; - ноги поочередно вверх-вниз.	Выполнять в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться.
18	1-16	И.п. – тоже, одна нога в стороны на 45 на полупальцах; отжимания на руках и ноге.	Не прогибаться. Стараться грудью коснуться пола.
19	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; 1-2 - поднять таз; 3- 4 - и.п.	Таз поднимать высоко.
20	1-32	И.п. – упор сидя сзади; 1-2 - перекат назад в стойку на лопатках; 3-4 – медленно положить ноги за голову; 5-в – удерживать; 9-16 – вернуться в и.п.	Ноги прямые в стойке на лопатках таз вперед. Ноги за головой не расслаблять.
21	1-16	И.п. – лежа на спине; - ноги поднять на 30, плечи приподнять, руки вперед - «ножницы».	Поясница на полу. Ноги – выворотно от бедра.
22	1-32	И.п. – лежа на спине. 1 - сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; 2 - и.п.; 2- 4 – то же, только колени вправо (влево); 5- 8 – то же в другую сторону	Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу.
23	1-16	И.п, ~ лежа на спине, ноги вверх; 1 – резко развести ноги в стороны в "шпагат", поднять туловище, касаясь руками впереди; 3- и.п.	Выполнять в быстром темпе.
24	1-16	И.п. – стойка на лопатках; 1 – разведение согнутых ног в поперечный "шпагат"; 2 - и.п.	Спину держать. Таз вперед.
25	1-16 17-32	И.п. -" упор сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону; 1-8 – поднять прямую ногу в сторону на 140, держать без помощи рук; 9-16 – взять ногу противоположной рукой, растяжка; 17-32 — то же с другой ноги.	Спина прямая. Противоположный бок подтянут, руки вверх. Опускать медленно, силой.
26	1-8	И.п. – поперечный шпагат, держать мышцами, руки вверх, подняв таз.	Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад

27	1-в 9-16	И.п. ~ лежа на спине, ноги вверх - положить две ноги вправо; - и.п.; - влево; - и.п.; большой круг ногами вдоль пола в и.п.	Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать.
28	1-8 9-16	И.п. – лежа на спине, ноги на 30, руки вверх на 30; 1- 4 - 4 переката вправо (влево); 5 - 8 - то же в другую сторону.	Туловище прямое, все мышцы напряжены, ноги вместе, руки и ноги прямые.
29	1-16	И.п. ~ лежа на боку, нога поднята на 45; 1- 8 – подбивные нижней ногой; 9-16 - 4 маха в "шпагат" верхней ногой, стопа на себя; 1-16 - то же другой ногой.	На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не оставлен назад.
30	1-16	И.п. – лежа на боку, одна нога согнута перед, руки вверх; 1-7- поднять прямую ногу из-под согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать; 8- и.п.	Работать каждой ногой. Таз назад не отставлять.
31	1-32	И.п. – сидя, руки вверх; 1- 2- переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, руки вверх в "замок"; 3 - 6- прогнуться - "рыбка"; 7- 8 - в и.п. через поперечный шпагат.	В поперечный ложиться через прогнутую спину. 'Рыбка' - ноги вместе, руки и ноги прямые.
32	1-16	И.п. – упор лежа на животе, ноги врозь согнутые, пятки вместе («лягушка»); 1-7 – прогнуться назад; 8 - и.п.	Таз и колени на полу. Прогнуться.
33	1-8	И.п. – лежа на спине, поднять таз, руки вдоль тела; 1 – положить таз справа; 2 - слева через и.п.	Выполнять в достаточно быстром темпе. Таз как можно выше, ноги прямые. Положить таз как можно дальше за РУКУ.
34	1.8	И.п. – лежа на животе; 1- 4 – перекат в стойку на груди, держать; 5-8 – медленно опустить в и.п.	Ноги прямые во время опускания, стараться держать вместе.
35	1- 8	И.п. – тоже; - перекат в стойку на груди; - развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить, и.п.	Ноги прямые. Ноги в поперечный шпагат не бросать, акцент на соединение.
36	1-8 9-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх в «замок» - через положение седа, ноги в "шпагат", перейти в положение лежа на животе; - прогнуться "рыбка; - таким же образом в и.п.	Выполнять без помощи рук.
37		И.п. – стойка на голове ноги в "шпагат"; 1- 4- круговое движение в шпагате вправо-влево;	Выполнять в среднем темпе. Поясница

		5 – 8 - то же в другую сторону	крепкая, спина и живот подтянуты
38	1-8	И.п. – сидя, руки вверх; -отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; -повернуть корпус на 90 влево поперечный шпагат; -повернуть корпус на 90 влево шпагат на левую; -в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; -«складка» вперед; то же с другой ноги.	Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх, прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям
39		И.п. – упор сидя, ноги вверх на 45; - "ножницы".	Выполнять в быстром темпе.
40	1-8 9-16	И.п. – сед в "шпагат"; - взять ногу руками, поднять, медленно опустить в и.п.	Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю ногу
41	1-16	И.п. – упор присев; -мост с поворотом через правый бок на носках, держать; -вернуться в и.п.	Колени прямые. Высокие полупальцы. В мосту вес тела перенести на руки.
42	1-16	И.п. – упор присев; 1 – выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат; 2 - и.п.; 3-4 – то же другой ногой.	Амплитуда максимальная, ноги прямые. Полупальцы высокие и во время маха.
43	1-16	И.п. – стоя на полупальцах. руки вверх; - наклоны вперед ("складка").	Колени прямые. Сложиться грудью с ногами, спина прямая. Вверх подниматься за руками.

Комплекс СФП - 2

Таблица № 2

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	3-5 мин.	Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе руки вперед; в полуприседе на полупальцах руки вверх; чередование ходьбы на носках и на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Все ФУ выполняются в среднем и быстром темпе.
2	3-5 мин	Бег: обычный (2 круга), скачками - 1 круг, с высоким подниманием бедра, толчком, сгибая ногу вперед, прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.	Бег выполняется в быстром темпе.

3	1-16	И.п. - лежа на животе. 1-2 – прогнуться назад 3-4 - лечь, поднять таз, ноги прямые. 5-6 – прогнуться назад 7-8 - и п.	Прогибаясь - руки вверх. Живот втянуть, таз поднять как можно выше.
4	1-16	И.п. - лежа на спине - руки вверх в "замок". - круговые вращения стоп вправо-влево.	Стопы точно проходят через 1-6 позиции.
5	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-2 – перекат на спину. 3-4 — сед углом руки вперед-вверх. 5-6 – перекат на спину. 7-8 - и.п.	При перекатах пола касается только живот и спина, руки и ноги не касаются Руки и ноги вместе и прямые.
6	1-16	И.п. - лежа на спине, руки в стороны. 1 - мах ногой вперед в шпагат; 2 - отвести в сторону; 3 - мах ногой вперед; 4-и.п.	ФУ выполняется с обеих ног, в быстром темпе-Таз на полу. Ноги выворотные от бедра.
7	1-16 17-32	И.п. - лежа на спине, правую (левую) ногу вверх 1 - мах нижней ногой вперед (батманы) к верхней ноге; 2- и.п.; - то же другой ногой.	Выполнять махи резко, до касания поднятой ноги. Таз и корпус на месте.
8	1-16	И.п. - лежа на спине, руки з стороны; 1 – активный мах ногой "за голову"; 3- и.п.; 3-4 - то же другой ногой.	Выполнять каждой ногой в быстром темпе, таз на месте
9	1-32	И, п. - лежа на животе, руки вверх, 1 - активный мах в "кольцо" 2 - и.п.	По 16 махов каждой ногой. Мах начинать прямой ногой, противоположная рука вверх.
10	1-32	И.п. - лежа на правом (левом) боку 1-2 - активные махи ногой вперед - назад	По 16 раз каждой ногой, нога прямая. Поясница и живот подтянуты. Назад ногу отводить от бедра, нога проходит через 1-ую позицию.
11	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, одну ногу положить на колено другой, руки вверх, верхнее колено в сторону; 1-2 - поднять таз вверх; 3- 4- и.п.	При поднимании опора на плечи.
12	1-32	И.п. - упор сзади, ноги приподнять, мелкая работа ног - "ножницы".	Туловище держать прямо, выполнять в быстром темпе.
13	1-32	И.п.— на правом (левом) боку - "ножницы" в горизон-	Прочный упор руками, следить за

		тальной плоскости.	положением туловища. Ноги проходят по 6-ой позиции, стопы на себя
14	1-32	И.п.- лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнять, "мелкая работа" ног.	Ноги прямые, не опускать, не разводить в стороны, смотреть прямо.
15	1-16	И.п.- лежа на спине, ноги вверх; 1 - разведение ног до шпагата в стороны; 2 - и.п	Ноги прямые, стопы выворотные. Акцент на сведение ног. Поясница прижата к
16	1-32	И.п.— лежа на правом (левом) боку, упор рукой впереди; 1 - мах ногой назад в «кольцо»; 2 - и.п.	Туловище удерживать неподвижно, мах начинать прямой ногой. Бедро хорошо отводить назад, открывая пах. Другая нога напряжена и не двигается
17	1-32	И.п.- лежа на животе, прогнуться "лодочка"; 1-8 – поочередные махи ногами вниз-вверх, 9-12 – удержание положения «лодочка».	Руки вперед вверх в "замок", в локтях прямые. Ноги в стороны не разводить, на пол не опускать.
18	1-16	И.п.- лежа на животе, руки вперед-вверх; 1 - разведение ног до поперечного шпагата; 2 - и-п.	На16-ыйсчет перейти через поперечный шпагат в и.п. лежа на боку.
19	1-32	И.п.- лежа на правом (левом) боку, голову повернуть вправо (влево) - с упором на руку и ноги поднимание туловища	Не прогибаться. Таз, живот и поясница напряжены. По 16 раз на каждой стороне.
20	1-32	И.п.- лежа на животе; - принять положение "лодочка", руки на затылок, голову назад, удерживать.	Ноги поднять повыше, в коленях не сгибать
21	1-16	И.п.- лежа на животе, правую (левую) ногу отвести в сторону; поднимая туловище прогнуться, руки вверх в "замок"; 2 - и.п.	Нога в стороне на полупальцах, прямая. Ноги удерживать в и.п. Руки прямые, плечи опущены. По 8-16 раз на каждую ногу.
22	1-32	И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу;	Выполнять резко в быстром темпе.

		1 - поднимание туловища до вертикали в темпе, руки вверх в замке; 2-и.п.	Спина прямая.
23	1-16	И.п.- лежа на боку, одна нога прямая, другая согнутая в колене впереди "скрестно"; 1 - поднимать одновременно прямую ногу и грудной отдел, руки в "замок"; 2-и.п.	Каждой ногой выполнять 16 раз. Движение выполняется точно в сторону. Таз подтянуть, Следить за положением туловища.
24	1-32	И.п. - на правом (левом) боку, руки вверх, одну ногу подмять точно вверх; 1 - поднимать к ноге другую, образуя прямой угол; 2 - и.п.	Верхняя нога зафиксирована в одном положении. С каждой ноги по 16 раз.
25	1-16	И.п. – лежа на спине; 1 - сед, сгибая ноги в коленях, руки вверх в "замок"; 2 - и.п.	Выполнять в среднем темпе, следить за положением туловища, руки прямые.
26	1-16	И.п. – стойка на лопатках "березка"; 1-в – мелкая работа ног "ножницы" в лицевой плоскости; 9-16 - разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.	В быстром темпе. Ноги прямые, выворотные от бедра. В среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая.
27	1-16	И.п. – сед, ноги вместе; 1- 2 – переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе; 3 - 4 - и.п.	Выполнять не касаясь руками пола. Ноги в коленях не сгибать.
28	1-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх; - мелкая работа ног, поднимая вверх грудной отдел.	Делать 2-4 серии, в среднем темпе. Поясница прижата к полу.
29	1-16	И.п. - лежа на животе, прогнуться "лодочка", руки вверх; - на каждый счет перекат -"качалочка".	Ноги и руки удерживать прямые.
30	1-16	И.п. - сед на правом (левом) бедре, одна нога согнута, другая в сторону прямая, руки вверх; 1-8 - 4 маха прямой ногой в сторону-вверх;	Следить за положением туловища, противоположный бок подтянут.
		9-16 - удержание в положении нога в сторону-вверх	Амплитуда максимальная, выполнять с каждой по 16 раз.

31	1 – 16	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 - поднимая туловище и ноги - складка («щучка»), руки вперед; 2-и.п.	Следить за положением туловища. Ноги держать вместе, особенно в момент отрыва ног от пола
32	1-16	И.п. - лежа на животе, руки в стороны; 1-4 – перекат на грудь, удержание туловища в стойке на груди; 5-8 - медленно вернуться в и.п.	Руки перевести назад в положение упора. Ноги на пол не бросать.
33	1-32	И.п. - лежа на животе, руки в стороны; 1-4 - перекат на грудь, удержание; 5-8 - медленно опустить ноги за головой и выход в "мост"; 9-12 - из положения "мост" через вертикальное положение туловища перейти в поперечный шпагат; 13-16 - опуская туловище вперед через поперечный шпагат в и. п.	Выполнять удержание в среднем темпе. Следить за положением туловища, ноги в стойке на груди стараться держать прямо до касания пола за головой. Переходить в поперечный шпагат без помощи рук.
34	1-16	И.п. - стойка на высоких полупальцах, руки вверх 1-4 - медленный наклон вперед, руками коснуться пола у стоп 5-8 - и.п.	Смотреть на руки, выполняя "складку" ноги не сгибать, полупальцы не снижать, следить за точностью положения рук, в наклоне спину не сутулить, коснуться грудью ног.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ СО СКАКАЛКОЙ.

Таблица № 3

№ п/п	Описание задания	Методические указания
	1.Вращение скакалки	
1	И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. • вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад • вращение скакалки по часовой стрелке и против часовой стрелке в лицевой плоскости	Вращение выполнять как с согнутым локтем так и с прямым, строго в боковой, лицевой, горизонтальной плоскостях.

	• вращение скакалки по часовой стрелке и против часовой стрелке в горизонтальной плоскости	
2	И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-2 вращение скакалки в горизонтальной плоскости над рукой. 3-4 вращение скакалки в горизонтальной плоскости под рукой	Вращение выполнять прямой рукой, строго в горизонтальной плоскости. Вращение выполнить сначала сверху, а затем снизу руки, не касаясь ее.
3	И.п.- стойка, развернутая скакалка в правой (левой) руке. 1-8 вращение по часовой стрелке в горизонтальной плоскости над головой. 1-8 вращение против часовой в горизонтальной плоскости над головой.	Вращение выполнять прямой рукой, строго в горизонтальной плоскости, скакалка натянута.
2.Обкрутка скакалки		
1	Обкрутка вокруг кисти И.п.-стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2 - обкругка скакалки вокруг кисти 3-4 и.п.	Обкругка на кисти происходит плоскости по или против часовой стрелке. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.
2	Обкругка вокруг ноги И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2 -обкругка скакалки вокруг ноги 3-4 и.п.	Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкругку вокруг ноги.
3	Обкругка вокруг туловища И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2 -обкрутка скакалки вокруг пояса 3-4 и.п.	Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкругку вокруг пояса.
4	Обкрутка вокруг шеи И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2-обкругка скакалки вокруг шеи 3-4 и.п.	Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки, и выполнить обкругку вокруг шеи.
3.Фигурные движения скакалкой		
1	«Выкручивание» скакалки на шее И.п. - стойка скакалка вдвое сложена за головой в двух руках. 1- один локоть проходит в свободное	Вдвое сложенная скакалка в двух руках находиться за головой, один локоть просовывается в дырку между рукой и скакалкой и

	пространство между рукой и скакалкой. 2-3 выкручивание. 4-и.п.	выполняется выкручивание. Выкручивание на шее происходит, сначала в среднем потом быстром темпе.
2	Накрутка скакалки на пояс. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо 1-4 накручивание скакалки на пояс. 5-8 раскручивание скакалки.	Руки натянутые, накрутить скакалку на пояс, затем раскрутить (сначала медленно потом быстро)
3	Накрутка скакалки на пояс с отпусканием одного конца. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо 1-накрутить скакалку вперед (назад) на пояс 2-отпустить нижний узел 3-4 и.п.	Закручивание происходит на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки и сразу же подхватывает её.
4	Спиралевидные движения скакалкой. И.п.- стойка, скакалка в правой (левой) руке за один конец. 1-8 спиралевидные движение скакалкой. То же с другой руки	Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой, сбоку, сзади.
5	Движения скакалкой над полом. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо 1-2 замах и закручивание скакалки на пояс 3-4 отпустить конец и вращать скакалку над полом. 5-8 и.п. 1-8 с другой руки	Сделать замах. Закручивание на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел.
6	Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо. 1-2 замах и закрутка. 3-4 отпустить и вращать конец скакалки над полом. 5-6 вращение скакалки над головой. 7-8 и.п. 1-8 с другой руки.	Сделав замах и закручивание на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу, резко перевести вверх и круговое движение вверху, поймать узел
7	Накручивание скакалки в (боковой плоскости на руку. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо. 1-4 накрутить скакалку на руку 5-8 раскрутить 1-8 с другой руки	Закрутить и раскрутить скакалку на прямой руке.
8	Накручивание скакалки в боковой плоскости на руку с отпусканием. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо. 1-закрутить на руку 2-отпустить узел	Закрутить скакалку на руку, отпустить конец скакалки и туг же подхватить его. Выполнить подряд несколько раз с обеих рук.

	3-4 и.п 1-8 с дугой руки	
9	Этапе» И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо • одинарное «эшапе». • двойное «эшапе». • тройное «эшапе».	Вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз, на двойном «эшапе»- два раза. В тройном «эшапе», подкрутить скакалку кистью первый раз перед собой, второй возле плеча, а третий за спиной
10	«Мельницы» И.п.- стойка хват развернутой скакалки й середину • «мельница» вперед и назад развёрнутой скакалкой перед собой. • «мельница» над головой развернутой скакалкой. круговая мельница.	Выполнять малые последовательные круги кистями, логти прямые
11	Круговая мельница. И.п.- стойка, скакалка в руках за два узелка и середину. 1-2 «мельница» назад. 3-4 <<мельница» над головой. 5-6 «мельница» вперед. 7-8 и.п.	Вращение происходит по кругу: одна рука «убегает», вторая «догоняет», мельница выполняется в среднем темпе.
12	И.п.- стойка, скакалка сбоку. 1-4 «парус»	Широкий круг скакалкой над головой, начинает левая рука, правая продолжает.
4.Прыжки через скакалку		
1	И.п.- стойка, скакалка в двух руках. • прыжки с вращением скакалки вперед • прыжки со окрестным вращением скакалки вперед. • чередование прыжков с простым и окрестным вращением скакалки вперед. То же с вращением назад.	Прыжки выполняются прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол.
2	И.п.- стойка, скакалка в двух руках. • прыжки с двойным вращением скакалки вперед. прыжки с двойным окрестным вращением скакалки вперед. • Чередование прыжков с двойным простым и окрестным вращением скакалки вперед. • прыжки с двойным вращением скакалки на каждую ногу. То же с вращением назад	Прыжки выполняются с согнугыми и с прямыми ногами, скакалка не должна «биться» об пол. Двойные прыжки - это когда скакалка за один прыжок прокручивается два раза.

3	И.п. - стойка, вдвое сложенная скакалка перед собой. • прыжки вперед через вдвое сложенную скакалку. окрестные • прыжки вперед через вдвое сложенную скакалку. • чередование простых и окрестных прыжков вперед через вдвое сложенную То же вращением назад	Руки прямые, ноги согнутые, прыжки выполняются подряд, скакалка в прыжках не должна касаться тела. Прыжки выполняются подряд, с вращением скакалки вперед и назад.
5.Завязывание скакалки		
1	И.п.-стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1 поднять руки на уровень груди 2- руки скрестить 3- протащить узел вовнутрь правой (левой)рукой 4- затянуть	Руки на уровне груди, скрестить кисти и один узелок протаскиваем в петлю, скакалка натянутая. Узел завязывать в медленном и быстром темпе
2	И.п. - стойка, скакалка вдвое в правой (левой) руке. 1-2- обкрутить скакалку свободной рукой 3- протащить узлы, через образовавшуюся петлю, 4- затянуть узел.	После завязывания узел должен находиться ближе к концам скакалки.
3	И.п.- стойка скакалка скрещена на руках 1-2 наклониться к ноге, зацепить скакалку за столу. 3- вытянуть узлы вовнутрь, 4-затянугь узел.	Руки скрещенные одеть один треугольник на ногу и вытянуть узлы вовнутрь.
6.Броски скакалки		
1	Броски скакалки вдвое сложенной скакалки: • бросок в боковой плоскости. • бросок в лицевой плоскости. • бросок под плечо. • бросок из-за спины. • броски ногой	Броски выполнять строго в заданных плоскостях. В полете скакалка должна лететь натянутой. Бросок под плечо можно выполнять, как согнутой, так и прямой рукой. Бросок из-за спины выполнять прямой рукой. Бросок ногой выполнять на разных элементах (колесе, перевороте, прыжках и т.д.)
2	Броски развернутой скакалки: бросок в боковой плоскости. бросок в горизонтальной плоскости бросок ногой	Бросок в боковой и горизонтальной плоскостях выполнить с замаха и резким движением вперед вверх, скакалка должна лететь натянутой. Бросок ногой выполнять на разньк элементах (колесе, перевороте,

		прыжках и т.д.)
7.Ловли скакалки		
1	Ловли • ловля ногой • между головой и руками (в «загривок») • во вращение • в наклоне • в прыжке • на шею	• ловля ногой осуществляется после броска скакалки с закручиванием её на ногу; • ловля в «загривок» осуществляется после броска скакалки между руками и головой; • ловля во вращение осуществляется после броска скакалки и ловли в любое вращение.
*Примечание: Все манипуляции выполняются как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «не ведущей» руки.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ОБРУЧЕМ.

Таблица № 4

№	Описание заданий	Методические указания
1.Вращения обруча		
1	Вращение обруча в лицевой плоскости: • на одной кисти • на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)	Рука чуть согнута в локте перед собой. Кисть смотрит вперед, пальцы вместе. Вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево.
2	Вращение обруча над головой: • на одной кисти • на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)	Рука с обручем вверх. Выполнять, также как и вращение в лицевой плоскости. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.
3	Вращение обруча на кисти в боковой плоскости • вперед • назад (на правой и левой руках)	Вращение выполнять аналогично упр. I.
4	Вращение обруча на локте И.п.- рука согнута в локтевом суставе	Кисть возле груди, локоть смотрит в сторону. Обруч вращается почти на самом локте.
5	Вращение обруча на шее И.п.- обруч на шее	Отвести обруч в сторону - замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперёд назад.

6	Вращение обруча на талии И.п. - обруч на талии	Замах обруча - резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.
7	Вращение обруча на бедрах И.п.- обруч на бёдрах	Обруч чуть выше колен, выполнить замах и толкнуть. Ногами выполнять колебательные движения вперед - назад. Вращать обруч в хорошем темпе.
8	Вращение обруча на голеностопе И.п. - выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону от подъема.	Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.
9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять аналогично упр.8, только с продвижением.
10	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону. И. п.- стойка на левой ноге, правая рука держит правую ногу, согнутую в коленном суставе	Вращение обруча на голеностопе. Нога выполняет колебательные движения вверх-вниз.
11	Вращение обруча на стопе в ласточке И.п.- стойка на правой (левой), левая (правая) назад - ласточка.	Стопа при вращении сокращена на себя и смотрит в сторону.
2.Перекаты обруча		
1	Перекат обруча из руки в руку по груди И.п.- стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке	Движением кисти отпускаем обруч, он перекатывается по руке - груди - руке и зафиксировать в жёстком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой.
2	Перекат обруча из руки в руку по плечам т.е. сзади И.п.- стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке	Движением кисти отпускаем обруч, он перекатывается по руке - плечам - руке и зафиксировать в жёстком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой
3	Перекат обруча из руки в руку по спине в вертикальной плоскости И.п.- стойка одна рука с обручем вверх, другая вниз - назад ладонью вверх.	Движением кисти отпускаем обруч назад, он перекатывается по руке - спине - руке и фиксируем в жёстком хвате
4	Перекат обруча из руки в руку по груди в вертикальной плоскости И.п.- стойка одна рука с обручем вверх, другая вниз -вперед ладонью вверх	Движением кисти отпускаем обруч вперёд, он перекатывается по руке - груди - руке и фиксируем в жёстком хвате
5	Перекат обруча по задней поверхности тела И.п.- лежа на животе, обруч вверх.	Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекатывается по рукам - спине - ногам. И фиксируем, зажав пятками.
6	Обратный кат обручем И.п. - стойка, свободный хват	Необходимо выбросить обруч вперед, в последний момент,

		подкрутив кистью его к себе, он совершит переместительное и одновременно вращательное движение.
7	Наклонный кат обруча И.п.- обруч перед собой, наклонить к себе на 45°.	Обруч наклонить к себе на 45°. Плавным движением кисти толкнуть ею в сторону от себя назад так, чтобы он покатился по кругу.
3.Вертушки обручем		
1	Вертушка обруча вокруг кисти И.п.- жёсткий хват правой (левой) рукой	Необходимо предварительно сделать замах обручем в противоположную сторону от вращения, затем раскрыть кисть, позволяя обручу вращаться вокруг кисти.
2	вертушка обруча на кисти И.п.- жёсткий 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.
3	Вертушка обруча 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.
4	Вертушка обруча вокруг ноги И.п.- стойка на левой (правой), правая (левая) вперед	Жёсткий хват правой (левой) около колена с внутренней стороны ноги. Интенсивно повернуть кисть вправо (влево) и отпустить.
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
6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинаем с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полёте нужно коснуться пальцами ног обруча и окрестным движением закрутить его.
7	Вертушка обруча ногами	Начинаем с броска вперед - вверх. Перед встречей с предметом, лечь на спину ноги вверх. При прикосновении обруча со стопами окрестным движением ног закрутить и отбить обруч вверх

4.Передачи обруча		
1	Подача обруча за спиной	Обруч завести за спину и передать в другую руку.
2	Передача обруча из-за головы И.п.- стойка руки в стороны	Правая рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой.
3	Передача обруча под ногой	Завести обруч под ногу и передать в др. руку
5.Броски обруча		
1	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить вверх и выбросить обруч.
2	Бросок обруча в лицевой плоскости.	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой.
3	Бросок обруча в горизонтальной плоскости.	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить.
4	Бросок обруча из-за спины.	Обруч в двух руках сзади – свободный хват. Резким движением поднять руки вверх и бросить.
5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить.
6	Бросок обруча под ногой.	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить.
7	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости.	Нога стоит выворотно на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад. Натянуть стопу и выбросить обруч.
8	Бросок обруча ногой в горизонтальной плоскости.	Положить обруч на стопу, как при вращении на голеностопе. На вертолёте или перевороте вперед выбросить. Стопу поднимать выворотно, при ноге вверху натянуть стопу.
6. Ловли обруча		
1	Ловля обруча во вращение.	После броска оставить руку вверх для ловли. После соприкосновения кисти с обручем самортизировать руку вниз и подать её назад, что бы обруч закрутился.
2	Ловля обруча за спиной одной рукой.	Руку завести за спину и согнуть ее в локте, раскрыть кисть и поймать

		обруч.
3	Ловля обруча за спиной двумя руками и головой.	При ловле руки в стороны. Руки входят в обруч одновременно.
4	Ловля обруча под ногой.	Поднять свободную ногу, руку завести под нее и поймать обруч.
5	Ловля обруча ногой.	После броска, нужно «прибить» обруч ногой к земле за нижний край
6	Ловля обруча стоя двумя ногами.	Необходимо перейти в полуприсед, развести колени в стороны, при приближении обруча к ногам свести их.
7	Ловля обруча ногами сидя на полу.	Выполняется точно так же, как и стоя, только необходимо сесть на пол.
8	Ловля обруча на полу без зрительного контроля.	Под летящим обручем, необходимо лечь на живот, стопы сокращены на себя, ноги натянуты и немного разведены в стороны, При приближении обруча к ногам свести их.
9	Ловля обруча в перекат по рукам и груди	Необходимо подставить кисть под обруч, руки натянуть. Проследить, чтобы обруч прокатился по руке – груди – руке.
10	Ловля обруча в перекат по всему телу.	Необходимо лечь на спину, поднять натянутые ноги на 45°. Вес тело натянуто в «стрелочку», руки вверх. Проследить, чтобы обруч прокатила* по рукам - туловищу - ногам. Когда обруч дойдем до ног, зажать его стопами.
7.Отбивы обруча		
1	Отбив обруча ногой	Обруч стоит на полу в лицевой плоскости. Придерживая его рукой, выполнить мах ногой в обруч, подъемом стопы подбить обруч за верхний край.
2	Отбив обруча ногой в прыжке «щука»	Бросок обруча вверх, когда обруч полетит обратно выполнить наскок - «щука» обруч отбить голенью.
3	Отбив обруча ногой в прыжке касаясь	Бросок обруча вверх - назад. Когда обруч полетит обратно выполнить наскок и прыжок касаясь, обруч отбить задней поверхностью голени.

4	Отбив обруча ногой в перевороте вперед	Обратный кат, когда обруч покатится назад, стать к нему спиной. Выполнить переворот вперед, отбить голеностопом
5	Отбив обруча спиной	Бросок обруча вверх, когда он полетит обратно, подставить округлую спину, присесть и отбить обруч спиной.
8.Элементы с входом в обруч		
1	Прыжки – «козлик» в обруч.	Свободный хват обруча в лицевой плоскости, вращение вперед, т.е. надеть обруч на себя, выполнить прыжок и провести вперед.
2	Прыжок касаясь в кольцо в обруч	Жесткий хват обруча в вертикальной плоскости. Выполнить разбег, рука с обручем вверх. Во время прыжка рука сгибается в локтевом суставе, т.е. надевается на себя, выполняя вход в обруч.
Примечание: все манипуляции выполняются как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «не ведущей» руки.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С МЯЧОМ.

Таблица № 5

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1.Обволакивание мяча		
1	Обволакивание мяча кистью	При обволакивании рука, не отрываясь от мяча, проходит вокруг него, мяч при обволакивании должен «облизать» руку, не отрываясь от неё.
2	Обволакивание мяча кистью с последующей восьмеркой в горизонтальной плоскости.	Мяч при обволакивании должен «облизать» руку, не отрываясь от неё, при выполнении восьмерки сохранять плоскость и провести мяч под плечом и над головой.
2.Перекаты мяча		
1	Перекат мяча по двум рукам.	Перекат выполняется от ладоней к груди и от груди к ладоням.
2	Перекат мяча по спине.	Мяч положить на шею, скруглить

		спину, перекат выполнить по спине, до поясницы
3	Перекат мяча по одной руке.	Руку приподнять, образуя «горку», мяч перекатить от ладони к груди.
4	Перекат мяча по рукам и груди.	В начале переката образовать «горку»; чтобы поймать мяч, приподнять руку. Мяч при перекате должен катиться, а не прыгать
5	Перекат мяча по рукам и плечам,	Выполнить аналогично, но мяч проходит за головой.
6	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.
7	Перекат мяча по ноге от стопы к бедру.	Поднять ногу вперед положить мяч на стопу и скатить его к бедру.
8	Перекат мяча по ноге от бедра к стопе.	Поставить мяч на переднюю сторону бедра и отпустить его, по мере переката мяча поднимать ногу вперед-вверх
9	Перекат мяча по задней стороне бедра.	Поднять ногу назад, прогнуться, положить мяч перед пяткой, и покатить к спине.
10	Перекат мяча по ногам, туловищу, рукам. И.п, - лежа на спине, мяч между стоп. То же в обратном порядке.	Приподнять ноги вверх, образуя «горку», перекатить по ногам, туловищу и рукам.
	3.Отбивы мяча	
1	Отбив мяча руками об пол.	Мяч отбить внутренней стороной ладони, ладонь идет навстречу полета мяча об пол, тормозит его, и направляет его к полу.
2	Отбив мяча об пол грудью.	То же, но вместо руки подставить грудь.
3	Отбив мяча вверх с броска, грудью.	На приземлении мяча с броска, прогнуться, так чтобы получилась ровная площадка для летящего предмета.
4	Отбив мяча об пол спиной.	Отбив от пола рукой, развернуть туловище на 180 градусов и прогнуться, образуя спиной параллель полу.
5	Отбив мяча с броска спиной вверх.	На приземлении мяча с броска, развернуть туловище спиной вперед и отбить мяч.
6	Отбив мяча с броска плечом.	Рукой направить мяч к плечу, выставить плечо и выполнить

		отбив.
7	Отбив мяча об пол плечом.	Для отбива наклониться вперед и выставить плечо.
8	Отбив мяча об пол ногой.	Ногу поднять вперед-вверх, мяч отбить стопой или голенью.
9	Отбив мяча с броска ногой. Выполнить махом ноги вперед, назад и в сторону	Ногу поднять вперед-вверх обратное направление полету мяча. Мяч отбивается стопой, голенью или бедром
4. Броски мяча		
1	Мелкие броски мяча одной рукой.	При броске сопровождать мяч рукой, при ловле скатить мяч с кончиков пальцев в ладонь.
2	Переброска мяча с одной руки на другую.	Мяч при переброске отрывается от кончиков пальцев, и касается кончиков пальцев при ловле.
3	Бросок мяча под плечо одной (двумя) руками.	При броске рука уходит назад и, достигнув максимальной точки отведения, отпускает мяч.
4	Бросок мяча под ногой.	Ногу поднять вперед-вверх, выполнить бросок из-под ноги.
5	Бросок мяча ногой.	Зажать мяч между стопой и голенью, мах ногой вперед-вверх, разогнуть стопу направляя, мяч вверх.
6	Бросок мяча с переката по ноге.	Мяч поставить на бедро, перекатить до середины голени, ногу плавно поднять вверх с последующим броском.
7	Бросок мяча ногами из-за спины.	Выпрыгнуть, согнув ноги назад, выбросить мяч.
8	Бросок мяча ногами вперед И.п. – упор присев, мяч между стоп.	Согнуть колени для замаха, с последующим их разгибанием.
9	Бросок мяча на перевороте нотой.	Переворот выполнить на одной руке, мяч поставить на «заднюю» ногу и выбросить в перевороте.
5.Ловля мяча		
1	Ловля мяча рукой.	Выполнить с сопровождением рукой мяча сверху вниз, касаясь кончиками пальцев.
2	Ловля мяча за спиной.	Руки уходят назад за спину, поймать мяч на уровне поясницы.
3	Ловля мяча между руками и головой.	Руки отвести назад в замке, локти прямые, и максимально приближено друг к другу. При ловле зажать мяч между руками и

		головой.
4	Ловля мяча под ноги.	Поднять ногу вперед, поймать мяч под нотой противоположной рукой.
5	Ловля мяча ногами между стоп.	При приземлении мяча, «напрыгнуть» на него и зажать между стоп.
6	Ловля мяча ногами между коленями.	При ловле согнуть ноги и зажать мяч коленями.
7	Ловля мяча на коленях между стоп после падения сзади. И.п.- стойка на коленях, руки в стороны	Зажать мяч между стоп сзади.
8	Ловля мяча ногами в стойке на руках. И.п. - стойка на коленях, руки в стороны.	Выйти в стойку на руках, и поймать ногами мяч между согнутых ног.
9	Ловля мяча между ног И.п. - упор присев.	На подлете мяча зажать его между коленей, пропуская его к полу.
10	Ловля мяча ногами в упоре лежа сзади. И.п. - упор присев.	Выйти в упор лежа сзади и зажать мяч ногами.
11	Ловля рукой в перевороте (колесе, кувырке)	Рассчитать так чтобы в перевороте на одну руку поймать мяч свободной рукой.
Примечание: все манипуляции выполнять как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «неведущей» руки.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С БУЛАВАМИ.

Таблица № 6

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1.Вращательные движения булавами		
1	Вращательные движения булавами • вращения булав вперёд, в боковой плоскости; вращения булав назад, в боковой плоскости; • разноимённые вращения булав в боковой плоскости; • вращения булав в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочерёдно, последовательно; • вращения булав в лицевой плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочерёдно, последовательно.	На всех вращениях следить за плоскостью вращения булав. Вращения выполняются с прямыми локтями, работают только кисти. Вращения должны выполнятся в достаточно быстром темпе, так что бы булавы «мелькали».
2	Обкругка булавы вокруг кисти.	Булаву держать ближе к головке, горизонтально, «телом» влево, «головкой» вправо, жёстким хватом

		сверху, за «шейку». Начиная обкругку, слегка надавить на булаву, когда она поменяет положение и станет «головкой» влево, «телом» в права и окажется на наружном ребре ладони перехватить её снизу, заканчивая круг.
3	Обкругка булавы вокруг булавы на один оборот.	Булава в правой руке вперёд, в жёстком хвате за «тело», другая в левой руке хватом за «головку». Булаву положить сверху ближе к «головке» частью, которая ближе к «телу». Затем, смещая правую булаву влево, отпускаем левую булаву, обволакивая её правой по часовой стрелке.
4	Обкругка булавы вокруг булавы на два оборота.	Технику см. в упр.3.
2.Фигурные движения с булавами		
1	Двухтактная мельница в боковой плоскости руки перед.	Руки вперёд, правая рука лежит на левой, мадий' круг от себя правой булавой, слева от левой руки, затем малый круг от себя левой рукой от правой руки.
2	Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости руки перед.	Технику в упр.1,Выполнять также, но с горизонтальным вращением.
3	Мельница в лицевой плоскости над головой.	Руки вверх, малый круг правой булавой спереди от левой, затем малый круг левой булавой, спереди от правой. Малый круг правой булавой, сзади от левой, затем малый круг левой булавой сзади от правой.
4	«Обратная» мельница в исковой плоскости, руки вперед.	Малый круг правой булавой к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки, затем правая булава выводится из-под левой, малый круг правой булавой справа от правой руки.
5	Круговая мельница буравами.	Обратная мельница, с подниманием рук вверх, переход в мельницу над головой, опускание рук через мельницу вперёд.
6	• большой круг булавой вперёд; • большой круг булавой назад.	Большой круг выполняется движением в плечевом суставе рукой с жёстким хватом булав

7	• средний круг булавой спереди в лицевой плоскости; • средний круг булавой сзади в лицевой плоскости.	Во время круга спереди, сгибать руку в локтевом суставе, затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка берём кисть на себя, помогая сохранить плоскость, булаве.
8	Восходящая восьмёрка булавами И.п. - стойка, булавы вниз. 1-2- на уровне таза правой средний круг спереди, левой сзади; 3-4- на уровне груди левой средний круг спереди, правой сзади; 5-6- на уровне головы правой средний круг спереди. 7- руки вверх 8- и.п.	Средние круги, выполняются последовательно правая рука «догоняет» левую. Хват свободный.
9	Восходящая восьмёрка с выбросом булавы.	Технику см. в упр. 8. (выполнять также, но с выбросом булавы вверх).
10	«Улитка» вперёд булавами. И.п. - стойка, булава вперед. 1-2- буяаву на себя, прижать к правой стороне руки; 3-4- согнуть руку в локтевом суставе, круговое движение; 5-6- выпрямить руку; 7-8- выпрямить кисть, в и.п. То же в стороны, вниз, вверх.	«Уронить» булаву вниз, прижимая её справа от руки, затем согнуть локоть, совершая круговое движение от себя, выпрямить руку и в конце выпрямляем кисть с булавой.
11	Двойная «улитка».	Выполнять также как предыдущее, но переложить булаву после первого кругового движения, на другую сторону, и совершить второе
3.Перекаты булав		
1	**П**ерекаты булав по одной руке. • перекат по руке от плеча вперёд; • перекат по руке от плеча в сторону.	Булаву держать за шейку, у плеча. Начиная перекат, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз, к концу переката, приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.
2	Перекат по руке от кисти до плеча	Булаву держим за шейку. Начиная перекат, разжать кисть и приподнять руку вверх, когда булава дойдет до плеча, поймать её свободной рукой.
3	Перекат булавы по двум рукам и груди	Булаву держать за «шейку».

		Начиная перекат, разжать кисть, слегка приподнять руку вверх. Булава прокатывается через грудь и когда доходит до противоположного плеча, руку слегка опустить вниз, давая булаве скатиться, когда булава докатится до начала кисти, приподнять руку и закончить перекат ловлей булавы.
4.Отбив булав		
1	Отбив булавы коленом.	Отбив совершается, в области шейки, ближе к «головке», с одновременным разжатием правой кисти и выпуском булавы.
2	Отбив булавы ладонью. И.п.- булава в правой руке, жёстким хватом за «головку». 1-2- малый бросок, к себе на один оборот. 3-4- отбив ладонью, булавы в области «шейки», ловля.	Подбросить булаву, с вращением к себе, когда булава доделает круг в воздухе ладонью отбить булаву в области шейки ближе к головке, пальцы рук опустить вниз и отбить булаву в области «шейки», ближе к головке
5.Броски булав		
1	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 её к себе
2	Разнонаправленный бросок двумя булавами.	Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав, с вращением в противоположных направлениях.
3	Бросок двух булав одной рукой.	Хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки 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.
4	Жонглирование. И.п. - стойка, булавы сложены в правой руке, параллельно, одна чуть заходит на другую. 1- бросок одной булавы; 2-бросок другой булавы; 3- ловля и бросок первой булавы;	Бросок одной булавы, следом бросок другой булавы, ловля первой булавы с почти моментальным выбросом, ловля второй булавы с таким же быстрым выбросом и ловлей следующей

	4- т.д.	булавы.
5	Большие броски булав: • большой бросок одной рукой. • большой бросок одной рукой, двух булав	Начинаются большие броски с отведения руки назад (замаха), затем выводим прямую руку в перёд, на уровне глаз отпустив булаву, совершить бросок. Ловить булаву, провожая ее рукой вниз.
6	Большой бросок одной булавы под плечо.	Начинать бросок с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад, как можно дальше и слегла наклоняя тело вперед, отпустить булаву- бросок под одноименное плечо.
7	Большой бросок двух булав под плечо.	Так же как в упр. 6, но хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки с двух сторон.
8	Большой разнонаправленный бросок. И.п. - булавы в двух руках вниз. 1-2- одновременный бросок одной булавы вверх, другой под одноимённое плечо. 3-4- ловля обеих булав.	Бросок начинается с одновременного выведения одной руки вперёд (замах), другой отведение назад (замах), затем одновременное отведение одной руки назад с выбросом буравы под плечо, другой выведение вперёд с выбросом булавы вперёд-вверх, затем ловля.
9	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой. И.п.- булавы сложены скрестно в одной руке, жёсткий хват у края булав. 1-2- большой бросок булав; 3-4- поочерёдная ловля булав.	Бросок начинается с отведение руки назад (замах), выведение руки вперёд, большой бросок булав. Ловля одной булавы, затем другой.
10	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой, под плечо.	Техника аналогична упр. 7 и 9.
11	Бросок булавы в горизонтальную вертушку.	Жёстким хватом за «шейку» булава в горизонтальной плоскости. Рука с булавой согнута. Бросок начинается с резкого выпрямления руки, выброс булавы с закручиванием её кистью по часовой стрелке, в горизонтальной плоскости.

12	Бросок двух булав в горизонтальную вертушку.	Техника аналогична упр. 11. Выполнять также, но двумя булавами в одной рукой.
13	Бросок булавы одной ногой.	Одна нога вперёд, булава располагается на пальцах стопы так, чтобы «головка» перевешивала «тело». В начале броска пальцы стопы на себя, затем, вытянув стопу, совершить бросок булавы.
14	Бросок булавы двумя ногами. И.п.- сед, согнув ноги, стопы на полупальцах, булава между стоп, «головкой» вперёд; 1-2- выпрямляя ноги, бросок булавы; 3-4- ловля булавы рукой.	Булаву зажать косточками больших пальцев ног в области шейки ближе к головке. Бросок начинается с одновременного выпрямления ног вперед-вверх и натягивания стоп.
6.Ловля булав		
1	Ловля булавы за спиной.	Ловля начинается с того, что одна рука заводится за спину ближе к противоположному плечу, затем разворачивается всё тело, так чтобы, рука которая будет ловить булаву, оказалась перпендикулярно к плоскости вращения булавы.
2	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».
3	Ловля булавы, прижатием её другой булавой к полу.	Прижатие булавы к полу осуществляется, скрестным накрытием одной булавой другую.
Примечание: все движения и манипуляции выполняется с обеих рук и ног.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ЛЕНТОЙ.

Таблица № 7

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1.Фигурные движения лентой		
1	Горизонтальная спираль - спираль с расположением кругов горизонтально полу: • с передачей Правой и левой рукой.	Выполнять перед собой, и сбоку. Проследить за тем, чтобы конец ленты не касался пола. Спираль рисуется только кистью, диаметром 50-60 см.
2	Вертикальная спираль - спираль с расположением кругов вертикально к полу.	Выполнять перед собой, располагая круги горизонтально слева направо.

	• с передачей Правой и левой рукой	Хвост ленты не должен провисать. Каждый виток должен быть такого же размера, как и предыдущая. Спираль должна быть плотная, похожая на трубу.
3	Круговая спираль лентой - «цветочек» - спираль по кругу: в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. • с передачей Правой и левой рукой.	Круговую спираль выполнять по кругу, и заканчивать в той же точке, что и начиналась. Круговую спираль можно сочетать с передвижениями и наклонами туловища.
4	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.
5	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.
6	Горизонтальная змейка в лицевой плоскости. • с передачей Правой и левой рукой	При выполнении рисунка работает только кисть, локоть прямой. Рука поднята вперед-вверх, палочка опущена немного вниз. Вся лента должна быть задействована в рисунке, конец не провисает. «Змейка» должна быть ровная, с высотой зубцов 50-60 см.
7	Вертикальная змейка в лицевой плоскости. • с передачей Правой и левой рукой	«Змейка» выполняется перед собой слева направо. Конец ленты не должен провисать. Необходимо, чтобы рисунок был плотный, напоминающий забор.
8	Змейка над головой. • с передачей Правой и левой рукой	Рука поднята точно вверх, палочка немного отведена назад. «Змейка» рисуется кистью из стороны в сторону. Удобно выполнять на шагах.
9	Змейка с изменением плоскости.	Горизонтальная «змейка» в лицевой плоскости сверху вниз, затем, не

		прекращая движение перевести в вертикальную «змейку».
10	Змейка ногами	«Змейка» выполняется по тому же принципу что и рукой. Зажать палочку коленями, и в быстром темпе двигать их из стороны в сторону.
2.Отбивы палочки ленты		
1	Отбив палочки ногой. - отбив палочки коленом перед собой; - отбив палочки стопой в боковой плоскости.	Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра
2	Отбив палочки ленты ладонью после круга в лицевой (боковой) плоскости.	Выполняется в лицевой плоскости перед собой, после небольшой подкрутки палочки.
3.Вертушки палочкой с лентой		
1	Вертушка палочки вокруг кисти.	Вертушка выполняется перед собой, после круга ленты. Затем кисть резко подкручивает палочку, надевая на себя затем следует перехват.
2	Вертушка палочки ленты 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.
4.Перекаты палочки ленты		
1	Перекат палочки по рукам с ловлей ее за спиной.	Перекат выполняется по тыльной стороне рук от кистей по спине до поясницы.
2	Перекат палочки по ноге от стопы до начала бедра.	Чтобы палочка катилась нужно положить ее на ногу ближе к ее концу. Перекат должен быть от стопы до начала бедра
3	Перекат палочки по рукам сверху вниз за спиной.	Папочку положить на плечи за спиной, она должна прокатиться в низ по рукам до кистей
5.Броски ленты		
1	Бросок ленты вперед-вверх правой (левой) рукой.	Бросок выполнять правой (левой) рукой после замаха влево (вправо), при выпускании ленты руку оставить около уха.
2	Бросок ленты под плечо. - под противоположное плечо; - под одноименное плечо.	Бросок выполнять прямой рукой, проследить, чтобы локоть не сгибался. Руку отвести

		максимально назад.
3	Бросок «Эшапэ» лентой. - в лицевой плоскости; - в боковой плоскости.	«Эшапэ» лентой выполнять после большого лицевого или бокового круга. Необходимо сделать выбрасывание ленты с подкруткой кистью на себя в момент выпуска палочки.
4	Бросок ленты после вертушки.	Необходимо сделать вертушку палочкой вокруг кисти в боковой плоскости, и поймав за начало ленты, выбросить ее вверх.
5	Бросок ленты с большого бокового круга.	Бросок выполняется рукой с большого круга в положении руки вперед-вверх.
6	Бросок ленты стопой разгибанием ноги вперед.	Для осуществления броска необходимо положить ленту карабинчиком на стопу. Бросок выполнить резким разгибанием ноги.
7	Бросок ленты стопой махом ноги 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, растянуть и выполнить резкий бросок ленты ногой.
8	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.
6.Ловли ленты		
1	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.
2	Ловля ленты после броска ногой.	Как только палочка касается пола необходимо прижать ее стопой.
3	Ловля ленты после броска под ногой.	Нужно как можно больше высунуть руку из-под ноги и подойти под ленту.
4	Ловля ленты ногами сидя на полу.	Необходимо зажать палочку любой частью ног.
5	Ловля ленты с отбивом ногой.	Отбив палочки сразу после броска стопой.
Примечание: все манипуляции выполняются как правой, так и левой руками. Рекомендуется		

начинать с «не ведущей» руки.

3.5.3 Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства

Комплексы специальной физической подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки

Комплекс СФП - 1

Таблица № 1

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	1-16	И.п. - сед. упор сзади; 1-2 — стопа на себя; 3-4 - от себя; 5-6 - по кругу через первую позицию; 7-8-и.п.	Ноги прямые, пятки не касаются пола.
2	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, руки в стороны; 1 - разведение ног в шпагат; 2 - и.п.	Выполнять в среднем темпе, акцент на сведение ног. На пол ноги не бросать. Поясница прижата к полу
3	1-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 - поднять ноги под 90; 2 - разведение ног на шпагат; 2 - поднять вверх на 90; 4 - опустить в и.п.	В быстром темпе, ноги натянуты.
4	1- 16	И.п. - сед, ноги под 30 - мелкая работа ног "ножницы" (смена ног).	Выполнять в быстром темпе.
5-6	1-32	И.п. – лежа на правом (левом) боку ноги поднять под 30-45; - мелкая работа ног "ножницы" в горизонтальном положении.	Положение рук на затылок, спина прямая
7	1 -16	И.п. - на животе, - мелкая работа ног "ножницы" в вертикальной плоскости.	Ноги прямые, смена ног рядом
8	1-16 17-32	И.п.- лежа на спине; - резкие махи по всем направлениям: 1-8 –вверх; 9-16 - в сторону; - то же с другой ноги;	Выполнять с акцентом на "мах", ногу на приставление не «сбросать». Таз остается на месте.
9	1-16	И.п. – лежа на спине, одна нога поднята вверх, руки вверх; 1-8-поднять туловище на 90, и.п-; 9-16 - то же с другой ноги.	Спина прямая. Нога не опускается.
10	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги подняты на 90; 1 – подмять туловище "складка"; 2-и.п.	Выполнять в среднем темпе и быстром темпе.
11	1-32	И.п- - сед. ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руги вверх в «замок»; 1 – опустить туловище до положения лежа;	Рука активные, темп не снижать.

		2 – вернуться в и.п.	
12	1-16	И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх в "замок", прогнуться; 1 – развести ноги в стороны до шпагата; 2 - и-п.	Туловище "держать", ноги разводить и сводить резко.
13 14 15	1-16 1-16 1-16	Серия ФУ И.п. - на левом (правом) боку; - Махи нижней ногой из-под ноги одновременно с подниманием туловища; Одна нога поднята на 90, махи нижней ногой, одновременно поднимать туловище (грудной отдел);	Спина прямая. Таз не отставлен назад По 16 раз-
16	1-32	И.п. - на левом (правом) боку, 1-4- мелкая работа ног "ножницы" в горизонтальной плоскости на левом (правом) боку; 4-8 — разведение ног резко до шпагата, сгибая заднюю ногу в кольцо.	Выполнять в быстром темпе- По 4 серии с каждой ноги. Хорошая амплитуда обеими ногами.
17	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты одна на колене другой, руки вверх, верхнее колено в сторону; 1-2 – поднять туловище (таз), и.п.; 3-4 – положение сед руки вверх, и.п.	Выполнять в быстром темпе 16-32 раз.
18	1-16	И.п. – лежа на спине (ноги в стороны) 1-2 – наклон вперед до касания грудью и руками пола между ног; 3- 4 - и.п.	Спина прямая.
19	1-16	И.п. – поперечный шпагат; 1-2 – согнуть правую (левую) ногу, и-п.; 3-4 – тоже (сгибая др. ногу).	Выполнять ФУ в среднем темпе. Колено точно вверх. У прямой ноги пятка не касается пола.
20	1-16	И.п. – сед в поперечном шпагате, руки вверх; 1-2 – лечь вперед (без помощи рук, и.п. на живот); 3-4 - тоже назад (на спину).	Выполнять в среднем темпе. Руки вверх в замок.
21	1-32	И.п. – тоже что в упр. 20; 1-2 - круговые движения туловища; 1-2 – наклон вперед, руки вперед; 3-4 – направо; 5-6 — назад; 7-8 – влево и и.п.	Руки сопровождают круговые движения туловища
22	1-64	И.п. – сед другая нога на бедре в сторону, руки вверх; 1-8—-4 маха прямой; 9-16 – держать с помощью руки; 17-24 – без помощи руки; 25-32 – медленно на 8 счетов опускать.	Выполнять правой и левой ногой Следить за и.п. не уходить на ягодицы
23	1-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1-2-2 поднимания туловища до 90 в группировку, и.п.: 3-4 - с поворотом направо "аленушка", и.п.; 5-6 - с поворотом налево "аленушка", и.п.; 7-8 - и.п.	Руки вверх вперед, в быстром темпе, поднимать туловище до 90
24	1-16	И.п. – стойка на лопатках "березка"; 1-2 — развести ноги до поперечного шпагата; 3-4 – согнуть в коленных суставах; 5-6 - до шпагата; 7-8 - и.п.	Спина прямая Поддерживается руками. Таз не опускать,

25		И.п. – лежа на животе, прогнуться, руки вверх в "замок"; 1 - руки вверх, поднять грудной отдел; 2 - тоже поворот туловища вправо; 3 - тоже: поворот туловища влево; 4- и.п.	В среднем темпе. Руки прямо. Лопатки не торчат. Ноги стараться держать вместе.
26		И.п. – лежа на животе; 1-в – поднять ноги "удержание"; 9-16 – поднять грудной отдел туловища "удержание"; 16-30 – поднять одновременно грудной отдел туловища и ноги - "удержание руки в 'замок"; 31-32 - и.п.	После ФУ расслабиться, руки и ноги опустить-
27		И.п. – лежа на животе; 3-8 – перейти в стойку на грудь; 9-16 – удержание туловища в стойке на 8 счетов вернуться в и.п	Ноги прямые и вместе.
28		И.п. – лежа на спине; 1- 2 – сед в "группировку" ноги прямые («щучка»); 3- 4 - и.п.	В темпе. Ноги все время вместе. Руки вверху.
29	1-20	И.п. - сидя, руки вверх; 4 1- 2 – отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; 3- 4 - повернуть корпус на 90 влево - поперечный шпагат; 5- 6 – повернуть корпус на 90 влево - шпагат на левую; 7- 8 - в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; 9-10 - «складка» вперед; 11-20 – то же с другой ноги.	Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям
30	1-16 17-32	И.п. - сед на бедре правой, левая в сторону, руки в стороны; 1 – отвести левую назад, сгибая в колене (в «атитюд»), 2 – и.п.; - тоже с другой ноги.	Противоположный бок и живот подтянуты, нога не касается пола.
31	1-32	И.п. - сед, руки вверх в замок; 1- 2 - сед на правую в шпагат, 3- 4 - в и.п.; 4- 6 - на левую в шпагат; 7 – 8 - и.п.; 9-10 - лечь на спину в поперечный шпагат; 11-14 – перейти в мост, согнув ноги; 15-16 - и.п.	Сед в шпагат-нога прямая через сторону. Мост выполнять через правое (левое) плечо.
32	1-16	И.п. – упор присев на высоких полупальцах; 1 – выпрямляя опорную ногу, мах правой (левой) назад в шпагат; 2 - и.п.; 3-4 – другой ногой.	В быстром темпе на высоких попупальцах.
33	1-16	И.п. - на высоких полупальцах; 1-8 – глубокий наклон вперед "складка"; 9-16 – медленно поднять туловище руки вверх, стоять на полупальцах.	

34	1-16	И.п. - о.с; 1- 2 – опуститься в мост на 1 ногу, свободная нога в шпагат; 3- 4 - встать, не отпуская ноги.	Во время вставания вес тебя перенести на опорную ногу,

Комплекс СФП - 2

Таблица № 2

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1.		Различные виды ходьбы и бега.	
2.	1- 32	И.п - сед упор сзади, работа стоп; 1-16 – 6 позиция - «отскок» (поочередное расслабление и напряжение ног) 1-8 – стопы на себя, от себя; 1-8 – фуговые движения стоп (через 1 позицию).	Спина прямая. Отрывать пятки от пола. Выполнять в медленном темпе.
3.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги разведены, согнуты в коленях («лягушка»), руки в «замок» за головой; 1 - подъем туловища до вертикали; 2 - разворот вправо; 3 - разворот влево; 4-и.п.	Спина прямая, локти отвести в сторону - назад, живот подтянут, колени прижаты к полу.
4.	1-16	И.п. - лежа на животе, ноги разведены, согнуты в коленях, руки вверх в «замок»; 1 - подъем туловища, руки вверх; 2 - разворот вправо; 3 - разворот влево; 4-и.п.	Живот оторвать от пола, Развороты туловища выполнять от поясницы
5.	1-32 1-32	И.п. - лежа на животе, руки вверх в «замок, ноги приподняты на 30, мелкая работа ног - «ножницы» вверх-вниз. И.п. - лежа на спине, руки в «замок» вперед-вверх, ноги приподняты на 30, мелкая работа ног - «ножницы» вверх-вниз.	Выполнять в быстром темпе, колени прямые, ноги пола не касаются. Руки в локтях прямые. Чуть прогнуться ноги в стороны не разводить.
6.	1- 8 9-16	И.п. - сед упор сзади, 4 круга двумя ногами на 360 на ягодичных мышцах с переходом на живот; - остановиться лежа на левом (правом) боку, ноги прямые - «ножницы» стопы на себя.	При поворотах ноги держать вместе прямые не касаясь пола. Работают мышцы ягодиц и внешней поверхности бедра.

7.	1-16 17-32	И.п- - лежа на животе, махи правой (левой) ногой в «кольцо», руки в стороны. - Махи противоположной ногой.	1-8- махи, 9-16 - удерживать ногу двумя руками. Мах начинать прямой ногой, за головой согнуть, коснувшись носком стопы пола.
8.	1-16	И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх; 1- 2 – разведение ног до поперечного шпагата, перейти через поперечный шпагат в положение лежа на спине ноги вместе; 3 - 4 - обратно в и.п.	Руками не касаться пола. Ноги в коленях не сгибать.
9.	1-16	И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх, ноги поднять на 45, согнуть в коленях, стопы вместе, колени в стороны («лягушка»); 1- 2 – соединить колени, развести стопы; 3 – 4 - и.п.	Выполнять в среднем темпе, не резко. Ноги на пол не опускать.
10.	1-32	И.п. - лежа на спине; 1- 2 - мах вперед в шпагат, опустить через сторону по полу; 3- 4 - мах в сторону по полукруг ногой по воздуху в и.п.; 5- 8 - то же другой ногой; 9- 16 - то же двумя ногами одновременно	Выполнять на максимальной амплитуде. Ногу возвращать в И.П. через мышечное напряжение, не бросая на пол. Поясница прижата к полу, руки в стороны
11.	1- 64	И.п. - сед на коленях; 1 - 2 - спину округлить, «кошечка»; 3 - 4 – прогнуться назад; 5 - 8 - стойка на груди ноги вверх; 9 - 12 - медленно опускать ноги на пол; 13 -16 - в и.п. через обратную волну.	Ноги держать вместе, Прямые, особенно во время опускания на пол.
12.	1- 64	И.п. - сед в поперечный шпагат руки вверх; 1-8 - приподнять таз вверх; 9-16 - и.п., наклон вперед, согнув моги в коленях.	Выполнять в медленном темпе. Удерживать таз наверху 4 счета
13.	1 - 32	И.п. - сед руки вверх; 1-2 - перевести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; 3-4 - повернуть туловище на 90 в положение - поперечный шпагат; 5-6 - повернуть туловище еще на 90 в положение - шпагат на левую; 7-8 - перевести по полу через сторону вперед правую ногу в и.п; 9-16 " То же в другую сторону	Ноги прямые, пятки не касаются пола во время всего упражнения. Поясница и живот подтянуты.
14.	1- 64	И.п. - сед на правое (левое) бедро, другая нога прямая в сторону, руки вверх в «замок»; 1-в - махи прямой ногой вверх; 9-16 - держать ногу противоположной рукой; 17-24 - держать ногу без помощи рук; 25-32 - медленно опускать в и.п.;	Ногу не бросать, а опускать на пол, спина и живот подтянуты. Не переносить вес тела на противоположный бок.

		33-64 -то же с другой ноги.	
15	1-32	И.п. - то же; 1-16 - отведение ноги за себя по воздуху от тазобедренного сустава; 17- 32 - то же с другой ноги.	Отведение ноги активное, сначала прямой ногой, в конце согнуть в коленном суставе
16.	1-32	И.п. - стойка на лопатках - «березка»; 1- 4 - медленно опускать ноги за голову; 5- 8 - медленно возвращать в и.п.	Ягодичные мышцы напряжены. Ноги не разводить.
17.	1-16	И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, поднять таз вверх; 1 - опустить таз справа за рукой; 2 - через и.п. опустить таз слева.	Ноги прямые Выполнять в быстром темпе, но с хорошей амплитудой. Стопы и плечи прижаты к полу.
18.	1-16	И.п. - упор на предплечьях, полупальцах, живот приподнят; 1 - опустить таз справа; 2 - через и.п. опустить таз слева	Ноги вместе плечи опущены, спину не сутулить.
19.	1-32	И.п. - стойка на лопатках "березка» ноги точно вверх; 1- 8 - поочередная смена мог вперед-назад в шпагат на каждый счет; 9-16 - разведение ног в поперечный шпагат на 2 счета.	Ноги в коленях не сгибать. Выполнять резко, акцент на соединение. Таз не опускать.
20.	1-32	Отжимания. И.п. - упор сидя на высоких полупальцах; 1- 4 - продвижение вперед на руках до положения «упор лежа» 5-12 - 4 отжимания, 13-16 - передвижением на руках в и. п.	Туловище прямое.
21.	1-16	И.п. – упор лежа на одной руке, ноги на ширине плеч, другая рука за спиной; 1- 8 - 4 отжимания; 9 -16 - то же на другой руке.	

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ СО СКАКАЛКОЙ.

Таблица № 3

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
	1.Работа скакалкой на равновесиях	
1	Равновесие «арабеск» с мельницей скакалкой в горизонтальной плоскости. И.п.-стойка, держать скакалку за концы и за середину, двумя руками. 1-3-равновесие «арабеск», мельница скакалкой вперед в горизонтальной плоскости; 4- и.п.	Скакалку держим так, чтобы получились «ушки». Кисти во время мельницы не разводить. Руки в локтях прямые. Делать малые круги кистями в горизонтальной (вертикальной) плоскости. Концы скакалки проходят

2	Равновесие «арабеск» с мельницей скакалки в боковой плоскости, руки вперед. И.п- стойка, скакалку держать за концы и за середину, двумя руками 1-3 равновесие «арабеск», мельница скакалкой вперед в боковой плоскости; 4-и.п.	над руками и под руками. Следить за плоскостью скакалки
3	Равновесие «арабеск» с обкруткой скакалки вокруг опорной ноги И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, кончики в правой руке, вращение влево 1-3- равновесие «арабеск», обкрутка скакалки вокруг опорной ноги; 4-и.п.	Скакалка вращается в горизонтальной плоскости над головой. Во время обкрутки следить за плоскостью. Кисть сильно заматывает скакалку на ногу и в конце отпускает ее. Поймать скакалку правой рукой.
4	Равновесие «арабеск» с обкругкой скакалки вокруг шеи И.п.- стойка, скакалка вдвое, в двух руках, на шее сзади; 1-3- равновесие в «арабеск» скакалку обкрутить вокруг шеи; 4- и.п.	Сделать небольшой замах скакалки вправо и закрутить вокруг шеи. Поймать в две руки.
5	Равновесие «арабеск» с «эшапе» скакалкой одной рукой И.п-стойка, скакалка в правой руке, вращение назад; 1-3- равновесие «арабеск», «этапе» скакалкой; 4-и.п.	При вращении скакалка не касается пола. Правая рука выпускает на равновесии один кончик вперед, затем ловит его. Скакалка должна как бы раскрыться и вернуться обратно. Руку не поднимать высоко.
6	Равновесие «арабеск» с «эшапе» из-за спины И.п.- стойка, концы скакалки в двух руках, вращение назад 1-3- равновесие «арабеск», «эшапе» из-за спины 4- и.п.	Скакалка вращается сначала слева, затем перед равновесие через верх переносится вправо. На равновесии левая рука заходит за спину и выпускает кончик вперед. То же с левой ноги и руки.
7	Равновесие «арабеск» с «парусами» скакалкой И.п.- стойка, концы скакалки в 2х руках 1-3- равновесие «арабеск», открытую скакалку проводим над головой («паруса») 4-и.п.	Открытая скакалка перед собой. Во время равновесия, левая рука начинает движение открытой скакалки, затем подключается правая рука. Пока работа скакалки не закончится, ногу не приставлять.
8	Равновесие «арабеск» с обкругкой скакалки вокруг тела и затем спиралью скакалки. И.п.- стойка, концы скакалки в двух руках, с левой стороны 1-3- равновесие «арабеск», обкрутка скакалкой вокруг тела и спираль скакалки; 4-и.п.	Во время равновесия обмотать скакалку вокруг тела и выпустить кончик, правой рукой сделать спираль скакалкой и поймать кончик. Только потом опустить ногу из равновесия.
9	Равновесие «арабеск» с обкруткой скакалки вокруг тела и спиралью над головой И.п.-стойка, концы скакалки в двух руках, с	Во время равновесия обмотать скакалку вокруг тела и выпустить кончик, затем сразу сделать спираль

	левой стороны 1-3-равновесие «арабеск», обкрутка скакалкой вокруг тела и затем спиралью над головой 4-и.п.	скакалкой над головой и потом кончиком сделать спираль об пол и поймать кончик. Только потом опустить ногу из равновесия.
2.Работа скакалкой на поворотах		
1	Поворот «арабеск» с «парусами» скакалкой И.п.-стойка на полупальцах, концы скакалки в двух руках 1-3-поворот в «арабеск», открытую скакалку проводим над головой («парус») 4- и.п.	Во время подготовки скакалки открытая перед собой. С началом поворота левая рука начинает круг над головой, затем правая рука продолжает
2	Поворот «арабеск» с обкруткой скакалки вокруг опорной ноги И.п.-стойка на полупальцах, скакалка в правой руке. Вращение над головой влево 1-3-поворот «арабеск», с обкруткой скакалки вокруг опорной ноги 4-и.п.	Вращение скакалки в горизонтальной' плоскости. С началом поворота скакалку закручиваем на опорной ноге, затем от-' пускаем её и ловим после оборота скакалки на ноге. Скакалка натянута. Сохранять положение поворота. Нога на 90° назад.
3	Поворот в «арабеск» с работой раскрытой скакалкой над головой И.п.- стойка на полупальцах, концы скакалки в двух руках 1-3- поворот в «арабеск», работа раскрытой скакалкой над головой, правой рукой; 4- и.п.	С началом поворота, левая рука отпускает кончик, а правая, по ходу поворота, работает раскрытой скакалкой над головой.
4	Поворот с ногой вперед с помощью руки, скакалка зажата пальцами ног. И.п. - стойка, один кончик скакалки зажать пальцами правой ноги. 1-3- поворот с ногой вперед, скакалку держим зажатой пальцами ног 4- берем скакалку	Зажать скакалку пальцами ног, либо другим удобным способом. Во время поворота скакалка должна быть раскрытой и натянутой. Нельзя поддерживать её рукой.
5	Поворот в «кольцо», стоя на скакалке. И.п. - стойка, правая нога на раскрытой скакалке, на полу. 1-3- поворот в «кольцо» стоя на скакалке 4- собираем скакалку.	Встаем точно по центру скакалки. Поворот должен выполняться в быстром темпе, для того чтобы скакалка закрутилась.
6	Поворот в «аттитюд» с раскрытой скакалкой на плечах И.п.- стойка, скакалка держится двумя руками за концы, середина на плечах 1-3- поворот «аттитюд», скакалка на плечах в стороны 4- и.п.	С началом поворота отпускаем кончики скакалки и поднимаем ногу. Скакалка должна быть натянута. Затем собираем ее через середину.
7	Поворот в «аттитюд» с отпусканием концов скакалки.	Скакалка должна быть натянута. С началом поворот делаем небольшой

	И.п.-стойка скакалка сзади, правой ногой входим в нее, правый конец надеваем на правое плечо 1-3-поворот в «аттитюде», отпускаем концы скакалки, руки в стороны 4-собираем скакалку	замах руками и отпускаем концы. Затем спиралью собираем скакалку. Следить за формой поворота.
8	Поворот в «аттитюде» с «Эшапе» скакалкой из-за спины И.п.-стойка, скакалка в двух руках, вращение назад 1-3-поворот в «аттитюд», «Эшапе» скакалкой из-за спины; 4-и.п.	Сначала скакалка вращается назад с левой стороны. Во время подготовки скакалка переводиться в правую сторону, и левая рука заходит за спину и выпускает кончик. На повороте ловим кончик скакалки. Следить за формой поворота
3.Работа скакалкой в элементах на гибкость		
1	«Рыбка» с обкруткой скакалки вокруг шеи И.п.- лежа на животе, скакалка сложена вдвое, в двух руках 1-2- держим «рыбку», скакалку положить на шею и сделать замах 3-4- обкрутка скакалки вокруг шеи	Скакалка должна сделать целый оборот вокруг шеи. Поймать в две руки.
2	Переворот в «рыбку» с обкруткой скакалки вокруг шеи И.п.- стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, в двух руках 1-2- переворот в «рыбку», скакалку на шею 3-4- обкрутка скакалки вокруг шеи	Во время переворота «надеть» скакалку на шею, концы скакалки держать в руках, затем быстро закрутить на шее в «рыбке», поймать в две руки
3	«Рыбка» мельница скакалкой в лицевой плоскости, руки вверх И.п.- лежа на животе, держать скакалку за концы и за середину. 1-3- «рыбка», мельница скакалкой в лицевой плоскости; 4- и.п.	Кисти во время мельницы вместе, локти прямые. Кисти делают малые круги. Голову в «рыбке» не запрокидывать.
4	Переворот в «рыбку» И.п.- стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, на стопах 1- переворот на живот, скакалку ловим руками 2-3- держим «рыбку» ; 4- и.п.	Во время переворота стопы натянуть, чтобы скакалка начала падать со стоп. Ловим руками и сразу делаем вращение над головой, прямой натянутой рукой.
5	Переворот в «рыбку» с ловлей скакалки. И.п.- стойка, скакалка в правой руке, вращение назад; 1- бросок скакалки 2-переворот на живот 3- «рыбка», поймать скакалку; 4- и.п.	Бросок точно вверх, прямой натянутой рукой Переворот делать быстро и сразу «рыбку» Скакалку ловить в «рыбке».
4.Работа скакалкой на прыжках		
1	Прыжок «Казачок» с входом в скакалку И.п.- стойка, вращение скакалки вперед с	Прыжок выполнять с одного шага или разбега

	правой и с левой стороны -прыжок казачок с входом в скакалку	
2	Прыжок «Казачок» с двойным вращением скакалки; И.п - стойка, вращение скакалки вперед с правой и с левой стороны -прыжок казачок с двойным вращением скакалки	Локти в прыжке не разводить, кисти во время прыжка работают быстрее, скакалка делает два оборота
3	Прыжок с входом в скакалку и с выбросом «Эшапе» из-под ноги И.п.- стойка, вращение скакалки с правой и с левой стороны вперед - прыжок касаясь, вход в скакалку и выброс «Эшапе» из под ноги То же с вращением назад.	Впрыгивая в скакалку, выбросить её «Эшапе», левая рука опускается вниз под ногу и выбрасывает скакалку.
4	Прыжок «шагом с поворотом» с входом в скакалку И.п. - стойка, концы скакалки в 2х руках -прыжок «шагом с поворотом» с входом в скакалку.	Проследить, чтобы руки были прямыми. Входить в скакалку правой ногой, затем перевести её назад. Скакалка не должна касаться тела.
5	Прыжок касаясь с ловлей с входом в скакалку И.п.- стойка, вращение скакалки с правой стороны, вперед -бросок скакалки -ловля с входом в скакалку на прыжке касаясь	Вращение скакалки вперед, бросок и на прыжке ловля с проходом в скакалку. Следить за формой прыжка. На прыжке нужно успеть поймать и впрыгнуть в скакалку.
6	Прыжок касаясь с выбросом скакалки за середину И.п. - стойка, хват скакалки за середину - мельница -прыжок касаясь с выбросом раскрытой скакалки	Скакалку держать за середину и выполнять мельницу. При выполнение прыжка выбросить скакалку вверх-вперед, так, чтобы она полетела раскрытой.
7	Прыжок «шпагат» с броском скакалки из-под ноги И.п.- стойка, скакалка в правой руке - прыжок в «шпагат», скакалку выбрасываем из-под ноги.	Скакалку держим удобным способом. На прыжке выбрасываем из-под передней ноги. Кистью делаем акцент вверх.
8	Прыжок «шпагат» с ловлей скакалки на «заднюю» ногу. -бросок скакалки в лицевой плоскости -прыжок в «шпагат», ловля скакалки на «заднюю» ногу	Скакалку бросаем с узлом. Во время прыжка, вся скакалка должна обмотаться вокруг ноги.
9	Прыжок в «шпагат» с ловлей скакалки под ногой -бросок скакалки	Бросок выполняем чуть вперед. Во время прыжка, правой рукой ловим скакалку под ногой.

	-прыжок в «шпагат», ловля скакалки под	
10	Прыжок касаясь, бросок скакалки ногой. И.п.-стойка, скакалка надета на левую ногу, концы в левой руке -прыжок касаясь, бросок скакалки ногой	Бросок выполнять резким махом во время прыжка. Следить, чтобы нога была прямая. Концы из руки выпускаем в самый последний момент, перед броском.
Примечание: Каждую манипуляцию использовать на любом другом элементе. Важно, чтобы ее было удобно выполнять, и она просматривалась судьями.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ОБРУЧЕМ.

Таблица № 4

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1.Работа обруча на равновесиях		
1	Боковое равновесие с восьмеркой обручем над головой.	В подготовительном положении обруч вращать на руке перед собой. С подъемом на полупальцы выполняется восьмерка обручем: сначала круг обручем сзади, потом спереди.
2	Равновесие «аттитюд» с перекатом обруча по груди. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в двух руках перед собой. 1-3- равновесие в «аттитюд» с перекатом обруча по груди и рукам; 4- и.п.	Равновесие выполняется с двух ног на полупальцах. Во время шага на равновесие выполняется небольшой замах обручем влево и затем на самом равновесии следует перекат по руке-груди-руке. Нога приставляется только после завершения переката.
3	Равновесие «аттитюд» с перекатом обруча по плечам. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в двух руках перед собой. 1-3- равновесие «аттитюд» с перекатом обруча по плечам и рукам; 4- и.п.	Перекат по плечам выполняется по тому же принципу что и по груди. Проследить, чтобы обруч во время переката не прыгал, а катился. Туловище не должно наклоняться вперед.
4	Равновесие «аттитюд» с вертушкой обручем вокруг шеи. И.п,- стойка, обруч в двух руках хватом снизу, на левом плече в боковой плоскости. 1-3- равновесие «аттитюд» с вертушкой обручем вокруг шеи вправо (влево); 4- и.п.	Для того чтобы выполнить вертушку, необходимо сделать резкий толчок руками вокруг шеи. После того как обруч проходит целый круг вокруг шеи его нужно поймать.
5	Равновесие «аттитюд» с вертушкой обруча на открытой ладони. И.п.- стойка на полупальцах, обруч хватом снизу в правой руке вперед-вверх. 1-3-равновесие в «аттитюд» с вертушкой на	Вертушка начинается с небольшого замаха кистью, который заканчивается открытием ладони перпендикулярно оси вращения обруча. После того как будет проделано несколько вращений

	открытой ладони; 4- и.п.	поймать обруч.
6	Равновесие в «аттитюд с вращением обруча на шее. И.п. - стойка на полупальцах, двух руках на шее. 1-3-равновесие в «аттитюде» с вращением обруча на шее; 4- и.п.	Во время равновесия обруч должен прокрутиться вокруг шеи минимум 3 раза за счет энергичного толчка. Необходимо сохранять плоскость обруча при вращении.
7	Равновесие «аттитюд» с вращением обруча на опорной ноге. И.п.-стойка на полупальцах одной ноги, обруча в двух руках на опорной ноге параллельно полу. 1-3-равновесие в «аттитюде» с вращением обруча на опорной ноге; 4-и.п.	Вращение обруча выполняется за счет энергичного толчка руками, четко параллельно полу. Нужно сделать минимум 3 вращения обруча.
2.Работа обручем на поворотах		
1	Г\Поворот с ногой вперед с проходом в обруч. И.п.-стойка на полупальцах, обруч правой (левой) руке в сторону. 1-3-поворот с ногой вперед с проходом в обруч. 4-и.п	Проход в обруч начинается с поднятой ноги, затем в обруч входит туловище, и обруч доходит до опорной ноги.
2	Поворот «аттитюд» с вращением обруча на голени. И.п.-выпад, обруч лежит на стопе опорной ноги. 1-3- поворот в «аттитюде» с вращением обруча на голени; 4-и.п.	Для того чтобы обруч закрутился на голени, нужно толкнуть его за край отставленной ногой во время выхода в основную фазу поворота.
3	Поворот «аттитюд» с вращением обруча на шее. И.п. - выпад, обруч в двух руках на шее в горизонтальном положении. 1-3- поворот в «аттитюд» с вращением обруча на шее. 4-и.п.	Обруч должен сделать минимум 3 вращения вокруг шеи. Плоскость должна быть четко горизонтальной.
4	Поворот «аттитюд» с вращением обруча на талии. И.п. - выпад, обруч в двух руках на талии в горизонтальном положении. 1-3- поворот в «аттитюд» с вращением обруча на талии; 4- и.п.	Нужно как можно сильней закрутить обруч на талии. Плоскость должна быть параллельной полу.
5	Поворот в низком равновесии с удержанием обруча между головой и ногой. И.п.- выпад, обруч в двух руках за спиной. 1-3- поворот в низком равновесии с удержанием обруча между головой и свободной ногой. 4- и.п.	Поднятую ногу согнуть для того, чтобы обруч мог держаться, и как можно выше поднять спину.

6	Поворот в низком равновесии с входом в обруч с обратного ката. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в правой (левой) руке. 1- обратный кат.; 2-3-выпад, вход в обруч туловищем, поворот в низком; 4-и.п.	Вход в обруч выполняется еще на выпаде. Сначала в обруч входят руки, затем голова и туловище. На повороте обруч должен быть надет на туловище.
3.Работа обручем в элементах на гибкость		
1	Турлян в низком равновесии с круговым катом. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в правой (левой) руке перед собой. 1 - круговой кат 2-4 турлян в низком равновесии с ловлей обруча.	Обруч нужно запустить по дуге так, чтобы он пройдя полкруга или круг вернулся на то же место откуда его пускали. Это нужно для того чтобы поймать обруч во время выполнения самого турляна.
2	Турлян в низком равновесии с вращением обруча на опорной ноге. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в двух руках опущен вниз в горизонтальной плоскости на опорной ноге. 1-3 турлян в низком равновесии с вращением обруча на опорной ноге; 4-и.п.	Обруч вращать за счет интенсивного толчка руками. Вращение должно происходить во время всего турляна, сохраняя плоскость.
3	Турлян в низком равновесии с удержанием обруча между ногой и головой. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в двух руках сзади. 1-3 турлян в низком равновесии с удержанием обруча между ногой и головой; 4- и.п.	Обруч удерживать во время выполнения всего турляна. По окончанию обруч берется у головы в руку и следует выпрямление в и.п.
4	Переворот в «лодочку» с вертушкой обруча вокруг шеи. И.п.- стойка ноги врозь, обруч на стопах 1 - переворот на живот, ловля обруча руками 2-3- держать «лодочку», вертушка обруча вокруг шеи. 4-и.п.	Во время переворота стопы вытянуть, чтобы обруч начинал спадать со стоп. Ловить руками и сразу выполнять вертушку вокруг шеи, также как на равновесии.
5	Переворот в «лодочку» с обратным катом обруча. И.п. - стойка на полупальцах, обруч в правой (левой) руке сбоку. 1- обратный кат обруча. 2- переворот в «лодочку» и ловля обруча в правую руку. 3-4- удержание «лодочки» с вертушкой обруча на открытой ладони	Переворот в «лодочку» нужно сделать как можно быстрее для того, чтобы успеть поймать обруч уже «на лодочке». Затем выполняется вертушка обручем на ладони так же, как и на равновесии.
6	Переворот назад в низкое равновесие с ловлей после броска. И.п.- стойка на полупальцах, обруч в двух	Бросок точно вверх, прямыми натянугыми руками. Обруч не должен крутиться в воздухе, т.е. сохраняется

	руках перед собой в горизонтальном положении 1- бросок обруча 2-переворот назад с ловлей обруча на ногу 3-4- низкое равновесие с вращением обруча вокруг опорной ноги.	горизонтальное положение. Переворот назад делать быстро и сразу в положение низкого равновесия. Взять обруч двумя руками и закрутить на опорной ноге.
4.Работа обручем на прыжках		
1	Прыжок шагом с поворотом и передача обруча под ногой. И.п.- стойка, обруч в правой (левой) руке перед собой. -шагом с поворотом и передачей обруча под ногой.	Руки на прыжке прямые. Передачу выполнять быстро в горизонтальной плоскости
2	Прыжок шагом с поворотом и броском обруча во время прыжка И.п.- стойка обруч в двух руках перед собой. -прыжок шагом с поворотом, и горизонтальным броском обруча вверх	Плоскость броска горизонтальная. Бросок прямой рукой, точно в точку. Держать форму прыжка.
3	Прыжок шагом с поворотом и ловлей обруча на прыжке. И.п.- стойка обруч в двух руках перед собой. -бросок обруча вверх в горизонтальной плоскости, либо с вертушкой в полете. -прыжок шагом с поворотом, ловля обруча одной, двумя руками	Плоскость обруча четко горизонтальная. Ловля осуществляется на самом прыжке. Следить за формой прыжка.
4	Ловля обруча под ногой на прыжке шагом. И.п.- стойка, вращение обруча сбоку правой (левой) рукой - бросок обруча -ловля обруча под маховой ногой на прыжке шагом.	Вращение обруча вперед, бросок и во время прыжка ловля под маховой ногой. Для того чтобы поймать обруч следует как можно выше махнуть ногой, и больше «высунуть» руку из-под ноги.
5	Перекат обруча на прыжке касаясь. И.п. - стойка с вращением обруча перед собой. Прыжок касаясь с перекатом обруча по рукам и груди.	Следить за тем, чтобы обруч прокатился по одной руке, груди и другой руке в прыжке.
6	Отбив обруча на прыжке касаясь. И.п. - стойка на полупальцах, вращение обруча на кисти в лицевой плоскости. 1-бросок обруча 2- прыжок касаясь с отбивом обруча «задней» ногой.	Разбег выполнять под броском так, чтобы обруч при отбиве оказался над «задней» ногой, необходимо выйти из-под обруча немного вперед.
7	Проход в обруч на прыжке кольцо касаясь. И.п.-стойка на полупальцах, обруч в правой (левой) руке. 1-разбег, вертушка или другое движение	Во время прыжка обруч быстро надеть на себя. Проход в обруч можно выполнять также после броска обруча в лицевой

	обручем. 2-прыжок кольцо касаясь с проходом в	плоскости.
Примечание: Каждую манипуляцию можно использовать на любом другом элементе. Важно, чтобы ее было удобно выполнять и она просматривалась судьями.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С МЯЧОМ.

Таблица № 5

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1.Работа мячом на равновесиях		
1	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вверх. 1-3-равновесие «аттитюд», с перекатом мяча сверху вниз по руке до плеча; 4- и.п.	Перекат выполнить сверху вниз от кончиков пальцев до плеча, затем противоположной рукой взять мяч
2	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд», с перекатом мяча по одной руке и спине, с ловлей за спиной другой. 4- и.п.	Перекат мяча выполнить по руке и спине с ловлей за спиной другой рукой. Мяч катить к шее, затем по спине в противоположную руку, находящуюся за спиной
3	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд», с перекатом мяча из одной руке, по груди в другую. 4- и.п.	Перекат выполнить от кончиков пальцев одной руки до кончиков пальцев другой. Мяч должен перекатиться по одной руке груди и другой руке.
4	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-2 мяч зажать под коленом, в «низком» равновесии. 3-4 перекатить мяч по ноге и зажать его между головой и спиной. 5-6 перекатить мяч по двум рукам вперед 7-8 и.п.	Мяч зажать под коленом поднятой ноги, выйти в «низкое» равновесие, разогнуть колено, мяч скатить по ноге к шее, чтобы мяч не выкатился надо поднять выше спину, затем вытянуть обе руки вперед, и перекатить мяч к кистям.
5	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд», с отбивом мяча грудью; 4-и.п.	Выполнить равновесие в «аттитюд» мяч поднести ближе к груди, подбросить и отбить его грудью.
6	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд» с отбивом мяча об пол; 4- и.п.	Выполнить равновесие в «аттитюд», поднести ближе к груди, подбросить и отбить его грудью.
7	И п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд», с отбивом мяча локтем; 4-и.п.	Рука с мячом находиться у одноименного плеча, отпустить мяч и резко разогнуть локоть.
8	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз." 1-3- равновесие в «аттитюд», с обволакиванием мяча;	Обволакивание выполнять кистью вокруг мяча - кисть должна как бы «облизать» мяч.

	4- и.п.	
9	И.п..-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3-равновесие «аттитюда», с вертушкой мяча на груди; 4-и.п.	Вертушку лучше выполнять, одной рукой, с закручиванием мяча кистью на груди, если не получается попробовать сначала двумя руками.
10	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд», с восьмеркой мячом по часовой стрелке; 4-и.п.	Сделать большой круг над головой, затем выкрутить мяч под плечом и выпрямить ее в сторону.
11	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- равновесие «аттитюд», с восьмеркой мячом против часовой стрелки. 4- и.п.	Кисть с мячом согнуть и провести под плечом, не касаясь тела, затем выкрутить руку и сделать круг над головой.
12	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вверх. 1-2- равновесие «кольцом», с зажимом мяча стопой. 3-6- турлян (180,360 градусов); 7-8- и.п.	В начале турляна рукой поднести мяч к рабочей ноге, зажать его стопой, руку отвести в сторону, в конце турляна мяч взять в руку.
13	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-2- «низкое» равновесие, с зажимом мяча под коленом. 3-6- турлян (360 градусов); 7-8- и.п.	В начале зажать мяч под коленом рабочей ноги, встать в «низкое» равновесие и выполнить турлян, в конце скатить мяч в руку.
14	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-2- «низкое» равновесие, с зажимом мяча «между спиной и головой. 3-6- турлян (180,360 градусов); 7-8- и.п.	В «низком» равновесии зажать мяч головой и плечами, корпус поднять высоко, чтобы мяч не выкатился, руки назад-кверху, выполнить турлян.
2.Работа мячом на поворотах		
1	И.п. – стойка мяч в правой (левой) вверх. 1-3- поворот в «аттитюд», с перекатом мяча сверху вниз по руке; 4- и.п.	Перекат в повороте выполнять от кончиков пальцев до плеча, затем мяч взять противоположной рукой.
2	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- поворот в «аттитюд», с перекатом мяча по одной руке и спине, с ловлей за спиной другой. 4-и.п.	Мяч надо покатить по направлению шеи, затем прокатить по спине в противоположную руку, находящуюся за спиной.
3	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- поворот в «аттитюд», с перекатом мяча порукам и груди. 4- и.п.	Перекат выполнить от кончиков пальцев одной руки до кончиков пальцев другой. Мяч должен перекатиться по одной руке, груди и другой руки.
4	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз 1-3- поворот в «аттитюд», с отбивом грудью. 4- и.п.	Выполняя поворот в «аттитюд», мяч необходимо поднести ближе к груди, подбросить и отбить его грудью.
5	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- поворот вами мяча об 4- и.п.	Во время поворота в «низком» равновесии, выполнять отбивы об пол не высокие, ближе к туловищу.
6	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3-поворот в «аттитюде», с отбивом мяча	Отбив локтем выполнять из положения рука с мячом у

	локтем. 4-и.п.	одноименного плеча, потом отпустить мяч и резко разогнуть локоть.
7	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- поворот в «аттитюд», с вертушкой мяча на груди. 4- и.п.	Вертушку-мяча на груди выполнить' одной рукой, если не получается попробовать сначала закрутить двумя руками.
8	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- поворот в «аттитюд», с восьмеркой мячом по часовой стрелке; 4- и.п.	Восьмерку по часовой стрелке на повороте выполнить, сделав большой круг над головой, затем выкрутить мяч под плечом, выпрямить руку в сторону
9	И.п.- стойка, мяч в левой (правой) руке вверх. 1-3 поворот в «кольце», с зажимом мяча стопой. 4- и.п.	Начиная поворот одноименной рукой, поднести к рабочей ноге мяч и зажать его стопой, руку вывести в сторону, в конце поворота мяч взять в руку.
10	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3 поворот в «низком» равновесии, с зажимом мяча между спиной и головой. 4- и.п.	Начиная поворот одноименной рукой, положить мяч между головой и спиной, зажать его, в конце поворота взять мяч рукой.
11	И.п - стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1- бросок мяча. 2-3- ловля в повороте «затяжка» между спиной и головой; 4- и.п.	Небольшой бросок мяча над собой начиная поворот, поймать мяч между спиной и ногой, зажать его там.
12	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-3- поворот в форме «флажка», с зажатием мяча под коленом; 4- и.п.	Начиная поворот мяч зажать под коленом, а в конце поворота взять мяч в руку.
3.Работа мяча в элементах на гибкость		
1	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1- бросок мяча 2- переворот назад в стойку на коленях с ловлей мяча рукой. 3- вставание через подъемы прогнувшись с перекатом мяча по двум рукам; 4- и.п.	Выполнить бросок мяча над собой, переворот в стойку на коленях, ловля рукой, и сразу, не засиживаясь на полу, вставание через подъемы и перекат мяча по двум рукам.
2	И.п. -стойка, мяч в двух руках вверх. 1-2- переворот назад в «лодочку» 3-4- перекат по рукам и груди в «лодочке».	Выполнив переворот назад в лодочку, перекатить мяч по одной руке, груди и другой руке.
3	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1- бросок мяча над собой. 2- переворот назад в стойку на коленях с ловлей мяча одной рукой. 3- вставание через подъемы, прогнувшись с отбивом мяча об пол; 4- и.п.	Выполнить бросок мяча над собой, переворот назад в стойку на коленях, поймать мяч одной рукой, и сразу, не засиживаясь на полу, выполнить вставание через подъемы с сильным отбивом мяча об пол.
4	И п. - стойка, мяч в двух руках вверх 1-2-переворот назад в «лодочку» 3-4-перекат по рукам и груди в «лодочке».	Выполнить переворот назад в «лодочку» с мячом в руках, затем в «лодочки» отбить мяч грудью.

5	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-бросок мяча над собой 2- переворот назад в стойку на коленях с ловлей мяча одной рукой 3- вставание через подъемы прогнувшись с обволакиванием мяча кистью; 4- и.п.	Выполнить бросок мяча над собой, переворот назад в стойку на коленях поймать мяч одной рукой, и сразу, не засиживаясь на полу, выполнить вставание через подъемы с обволакивание мяча кистью.
6	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке. I- бросок мяча над собой. 2- переворот назад в стойку на коленях с ловлей мяча одной рукой 3- вставание через подъемы, прогнувшись, с восьмеркой мячом; 4- и.п.	Выполнить бросок мяча над собой, переворот назад в стойку на коленях, поймать мяч одной рукой, и сразу, не засиживаясь на полу, выполнить вставание через подъемы и восьмерку по часовой стрелке.
7	И.п. - стойка, мяч в двух руках за спиной. I- зажать мяч спиной. 2-3- переворот назад в «низкое» равновесие. 4- и.п.	Мяч зажать между головой и тазом на перевороте назад в «низкое» равновесие, голову и плечи поднять, как можно выше, тогда мяч не скатится.
8	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз 1-2- «низкое» равновесие зажать мяч головой и плечами. 3-4- турлян на 360 градусов; 5-8-и.п.	В «низком» равновесии зажать мяч головой и плечами, корпус поднять высоко, чтобы мяч не выкатился, руки сзади.
4.Работа мячом на прыжках		
1	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-разбег (галоп). 2- прыжок «шагом» с перекатом мяча из руки в руку; 3-4- и.п.	Перекат выполнять, начиная с толчка, и весь прыжок в полете, по одной руке груди и другой руке.
2	И.п,- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-разбег (галоп). 2-прыжок «шагом» с отбивом мяча о «переднюю» ногу. 3- ловля мяча; 4- и.п.	Мяч на последних шагах находиться на вытянутой вперед руке, начать замах ногой, мяч отпустить, и отбить о ногу.
3	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-разбег (галоп). 2- прыжок «шагом» с отбивом мяча об пол. 3- ловля мяча; 4- и.п.	Отбив об пол сильный, выполнить его в прыжке чуть дальше от себе.
4	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке. 1- шаг вперед с броском мяча вверх. 2-прыжок «кабриоль» с отбивом мяча грудью	Бросок не высокий, выпрыгнуть в «кабриоль» и отбить мяч грудью.
5	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. I-разбег (галоп). 2- прыжок «шагом» с отбивом мяча локтем. 3- ловля мяча; 4- и.п.	На последних шагах рука с мячом находиться у одноименного плеча, затем в прыжке отпустить мяч и резко разогнуть локоть.
6	И.п.- стоика, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-2 разбег (галоп). 3-4-прыжок «шагом» с обволакиванием мяча	Обволакивание выполнять кистью вокруг мяча - кисть должна как бы «облизать» мяч.
7	И.п.-стойка, мяч в правой (левой) руке вниз.	Бросок выполнить высокий в прыжке,

	1-разбег (галоп) 2- прыжок «шагом» с броском мяча. 3- ловля мяча; 4.-и.п.	чтобы после броска можно было выполнить оригинальную ловлю
8	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке. 1- разбег (галоп). 2- прыжок «казачок» с передачей мяча под верхней ногой; 3-4- и.п.	Маховую ногу на «казачке» нужно поднять повыше и выполнить передачу под ногой.
9	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке. 1- бросок мяча; 2- разбег (галоп). 3-прыжок «казачок» с ловлей мяча в «загривок». 4- и.п.	Мяч должен быть пойман в прыжке. Руки при ловле вверх, мяч между руками и головой.
10	И.п.- стойка, мяч в правой (левой) руке вниз. 1-бросок мяча; 2- разбег (галоп). 3- прыжок «шагом» с ловлей мяча кистью. 4- и.п.	На скачке выполнить средний бросок, затем разбег и в прыжке мяч поймать кистью.
Примечание: Каждую манипуляцию можно использовать на любом другом элементе. Важно, чтобы ее было удобно делать, и она просматривалась судьями		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С БУЛАВАМИ.

Таблица № 6

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
	1.Работа булавами на равновесиях	
1	Равновесие в «пистолете» с вертикальной мельницей над головой. И.п.- полуприсед на п/п, булавы вверх. 1-3 равновесие в «пистолете» с лицевой мельницей над головой; 4-и.п.	При выполнении мельницы локти не сгибать, кисти широко не разводить. Выполнять в быстром темпе
2	Равновесие в «пистолете» с горизонтальной мельницей. И.п. - полуприсед на полупальцах, булавы вперёд. 1-3- равновесие в «пистолете» с горизонтальной мельницей булавами; 4- и.п.	При выполнении мельницы локти не сгибать, кисти широко не разводить. Выполнять в быстром темпе
3	Равновесие в «пистолете» с обратной вертикальной мельницей назад за ногой. И.п. - полуприсед на полупальцах, булавы вперед. 1-3- равновесие в «пистолете» с вертикальной мельницей назад за ногой.	В равновесии свободную ногу поднять как можно ближе к лицу, для этого нужно опорное колено немного опустить вниз. Мельницу выполнять прямыми руками, в быстром темпе.

4	Равновесие в «пистолете» с перекатом булавы по ноге. И.п. - полуприсед на полупальцах, булавы, одна вверх, другая вниз. 1-3- равновесие в «пистолете» с перекатом булавы по ноге; 4- и.п.	Одна рука выполняет вращение булавой назад, другая вытянута вперд-вверх, хват за тело. На равновесии положить булаву на голеностоп и, отпуская её, выполнить перекат.
5	Равновесие в «пистолете» с перекатом булав по рукам. И.п. - полуприсед на полупальцах, бугаавы в стороны. 1-3- равновесие в «пистолете» с перекатом булав по рукам; 4- и.п.	Тело булав положить на плечи и отпустить их. Руки выпрямить, что бы булавы катились, как по склону. Перекат начать только когда нога поднята в равновесие. Опускать ногу, только после ловли булав.
6	Равновесие в «пистолете» с разноплоскостным движением булав И.п. - полуприсед на полупальцах, булавы в свободном хвате, руки в стороны. 1-3-равновесие в «пистолете» с разноплоскостным вращением булав; 4- и.п.	Одна булава выполняет малые круги в горизонтальной плоскости, другая - круги назад в боковой плоскости.
*Примечание: Все манипуляции можно выполнять на других равновесиях.		
2.Работа булавами в элементах на гибкость		
1	Переднее низкое равновесие с горизонтальной мельницей булавами. И.п. - стойка на носках, булавы вниз 1-3-переднее низкое равновесие, горизонтальная мельница; 4- стойка на носках.	На равновесии свободную ногу держать в шпагат. Мельницу выполнять в быстром темпе, локти не сгибать, кисти не разводить.
2	Переднее низкое равновесие с перекатом булавы по руке от плеча вперёд. И.п.-стойка на носках, булавы вниз. 1-3- переднее низкое равновесие, перекат булавы по руке от плеча; 4-стойка на носках.	На равновесии одну булаву положить на плечо, руку выпрямить и направить вперёд-вниз, отпуская булаву, выполнить перекат.
3	Переднее низкое равновесие с перекатом булавы по ноге. И.п.- стойка на носках, булавы вниз 1-3- переднее низкое равновесие, перекат булавы по ноге к пояснице. 4- стойка на носках Переднее низкое равновесие с вертикальной мельницей назад за ногой. И.п.- стойка на носках, булавы вниз 1-3- переднее низкое равновесие, боковая мельница назад за ногой 4-стойка на носках	На равновесии поднять одну руку назад вверх, положить тело булавы на заднюю поверхность свободной ноги, отпустить. Ловить другой рукой за спиной

	На равновесии отвести руки назад за ногу и выполнять мельницу	
4	Переднее низкое равновесие с вертикальной мельницей назад за ногой. И.п.- стойка на носках, булавы вниз 1-3- переднее низкое равновесие, боковая мельница назад за ногой; 4-стойка на носках	На равновесии отвести руки назад за ногу и выполнять мельницу
3.Работа булавами на поворотах		
1	Поворот в шпагат с рукой и удержанием булав между ногой и телом. И.п.- стойка на левой (правой) ноге, правая (левая) на носок в сторону, булавы в одной руке в стороны 1-2-поворотв шпагат с рукой булавы зажать ногой и телом 3-4-стойка на носках, булавы вниз	Положить булавы нужно в тот момент когда нога поднимается вверх, зажать между ногой и телом.
2	Поворот в шпагат с рукой и малыми кругами булавами. И.п. - стойка на левой (правой) ноге, правая (левая) на носок в сторону обе булавы в одной руке в стороны 1-2- поворот в шпагат с рукой, малый круг булавами 3-4- стойка на носках, булавы вниз	Во время поворота свободная рука выполняет малые круги, булавы в одной руке, хват за шейку возле головок
3	Поворот в шпагат с рукой и броском одной булавы И.п. - стойка на левой (правой) ноге, правая (левая) на носок в сторону, булавы в стороны 1-2- поворот в шпагат с рукой, бросок булавы 3-4- стойка на носках, булавы вниз	Бросок выполняется в тот момент, когда нога поднялась в шпагат. Ловля происходит, когда тело уже повернулось, но надо оставить руку и голову, что бы смотреть куца падает булава и поймать её.
4	Поворот в аттитюд с горизонтальной мельницей вперёд. И.п. - выпад, одна булава в сторону, другая впереди. 1-2- поворот в аттитюд с горизонтальной мельницей вперёд; 3-4- и.п.	При выполнении мельницы локти не сгибать, кисти широко не разводить. Выполнять в быстром темпе.
*Примечание: Все манипуляции можно выполнять на других поворотах.		
4.Работа булавами на прыжках		
1	Прыжок «казачок» с передачей булав под ногой И.п. - стойка, булавы в одной руке, вниз.	Булавы держать за шейку, возле головки. Передачу выполнять быстро. Во время прыжка.
2	Прыжок «казачок» с поворотом на 360° с броском двух булав одной рукой И.п.- стойка, булавы вниз.	Бросать нужно в одну точку, чтобы булавы не разлетались.

3	Прыжок «казачок» с выбросом одной булавы под ногой. И.п. - стойка, булавы в стороны.	Во время прыжка завести руку под свободную ногу, согнуть её под ногой, поднять кисть резко вверх и выбросить булаву, свободная рука выполняет малые вращения булавой.
4	Прыжок «казачок» с горизонтальной мельницей. И.п.- стойка, булавы в стороны.	Мельницу выполнять на протяжении всего прыжка, локти не сгибать, кисти не разводить. Сохранять плоскость.
5	Прыжок «казачок» с броском двух булав. И.п. - стойка, булавы вниз в одной руке.	Булавы в одной руке, зажать головки между указательными и безымянным пальцем, между булавами средний палец. Отвести руку с булавами назад, замах, поднять руку вверх, разжать пальцы, выбросить. Бросок выполнять на прыжке
6	Прыжок «казачок» с разноплоскостным броском булав И.п. - стойка, одна булава вниз, другая хват за тело перед собой.	Бросать нужно в одну точку, чтобы булавы не разлетались
7	Прыжок «казачок» с разноимённым броском булав. И.п. - стойка, булавы вниз.	Булавы повернуть разными сторонами в одну руку. Жёсткий хват за тело и головку. Чтобы булавы не разлетались, нужно поставить указательный палец под шейку булавы, которая лежит головкой вниз. Выбрасывать прямой рукой в одну точку.
8	Прыжок «казачок» с ловлей булав. И.п. - стойка, булавы вниз • бросок булавы вверх • прыжок «казачок», ловля булавы	Бросок выполнять до прыжка, ловля осуществляется на прыжке.
9	Прыжок «казачок» с ловлей булавы за спиной. И.п. - стойка, булавы вниз • бросок булавы вверх • прыжок «казачок», ловля за спиной	Ловля осуществляется на самом прыжке. Голову не отворачивать от предмета. Свободную руку завести за спину и ждать предмет.
10	Прыжок «казачок» с ловлей булавы под ногой. И.п. - стойка, булавы вниз • бросок булавы вверх • прыжок «казачок», ловля под ногой	Ловлю выполнять в прыжке. Руку завести под ногу, согнуть в локте и принять булаву.
*Примечание: Все манипуляции можно выполнять на других прыжках.		

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ЛЕНТОЙ.

Таблица № 7

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1.Работа с лентой на равновесиях		
1	Равновесие «аттитюд» с горизонтальной спиралью лентой И.п. - стойка на полупальцах, лента в правой (левой) руке.	Лента при спирали не касается пола. Кругов в спирали должно быть минимум 4, причём одинаковых по диаметру.
2	Равновесие «арабеск» с «цветочком» (круговой спиралью лентой) И.п. - стойка на полупальцах, спираль лентой правой (левой) рукой.	На равновесии «арабеск» «цветочек» выполнять, как по направлению часовой стрелки, так и против в лицевой и боковой плоскостях. Следить за тем, чтобы лента не касалась пола.
3	Высокое боковое равновесие с помощью руки и со спиралью лентой за спиной И.п. - стойка на левой, правая на носок в сторону, лента в правой руке.	Спираль выполнять за спиной той рукой, которая удерживает свободную ногу в сторону; при выполнении такой спирали локоть согнут. Выполнять активные круговые движения в лучезапястном суставе. Лента не касается пола и тела.
4	Равновесие в кольцо с кругами и восьмёркой лентой: с кругами в боковой плоскости справа и слева; с кругами в горизонтальной плоскости снизу и сверху; с большими кругами над голевой; И.п. - стойка на правой, левая - на носок назад лента в левой руке.	Сохранять плоскость выполнения фигурных движений, работать лентой по максимальной амплитуде; не касаться лентой тела.
5	Боковое равновесие с горизонтальной змейкой лентой И.п.- стойка на левой, лента в левой руке.	Держать локоть прямым, выполняя активные движения лучезапястном суставе влево – вправо. Следить, за тем, чтобы лента не касалась пола.
6	Высокое равновесие с ногой на 90° вперед - опускание в «пистолет» со змейкой, изменяя направление И,п. - стойка на п/п, лента в правой (левой) руке над головой.	Змейку выполнять снизу-вверх и сверху-вниз. Изменять направление рисунка, не делая паузы, слитно. Рука в локтевом суставе слегка согнута.
7	Равновесие «арабеск» с «эшапэ» с лентой: • в лицевой плоскости; • в боковой плоскости; И.п. -стойка на полупальцах, лента в правой (левой) руке.	Бросок «эшапэ» выполнять за счёт подкручивания кистью палочки при броске.

8	Равновесие «арабеск» с входом палочки в спираль («трубу») И.п. - то же.	Форма спиралей должна быть одинаковой и удерживаться во время входа и выхода палочки из спирали.
9	Равновесие «арабеск» с броском «эшапэ» через «трубу» И.п. - то же.	Перед принятием исходного положения уже начинать спираль; бросать палочку чуть в сторону от спирали, чтобы не запутаться в ленте; приставлять ногу только после ловли предмета.
10	Высокое равновесие, ногу вперед (силой) с перекатом палочки по ноге И.п. - стойка на полупальцах, лента в правой (левой) руке.	Перед перекатом выполнить взмах лентой, чтобы пока катится палочка, лента не лежала на полу. Перекат выполнять от стопы, ловить когда палочка окажется между ногой и телом за конец в отмах.
2.Работа с лентой на поворотах		
1	Поворот в аттитюд с вертикальной спиралью И.п. - стойка на полупальцах, лента в правой руке.	Спираль не должна быть растянутой, для этого надо чаще работать рукой в лучезапястном суставе. Витки располагаются вертикально, спираль вытягивается горизонтально.
2	Поворот в «аттитюд» с вертикальной змейкой И.п. - то же.	«Змейка» не должна быть слишком растянутой (5 гребней высотой 0,5 м). Не касаться лентой тела, для этого нужно держать локоть прямым.
3	Поворот в «арабеск» с броском «Эшапэ» И.п. - то же.	Бросок на повороте выполнять в сторону, в которую выполняется поворот, а ловить другой, удерживая форму поворота.
4	Поворот с ногой вперед на 90 и перекат палочки по рукам сзади; И.п. - стойка на п/п, лента в правой (левой) руке выполняет спираль.	Перекат начинать после вращения на 90-110° после взмаха лентой. Палочка кладётся на плечи и скатывается до кистей во время вращения тела. После ловли палочки на повороте выполняется отмах, чтобы лента не лежала на полу.
5	Поворот с ногой вперед с помощью руки с удержанием палочки между ногой и телом; И. п. - стойка на полупальцах, лента в левой (правой) руке.	Палочку вкладывать противоположной свободной ноге рукой концом к себе. Вращаться в быстром темпе, чтобы конец ленты не лежал на полу. Удержание палочки может так же выполняться пальцами стопы свободной ноги.
6	• поворот с ногой вперед с помощью руки и броском ленты «бумеранг»	Перед началом поворота можно взять конец ленты, а можно поймать во

	Ип. -стойка на правой, левая на носок в сторону, палочка в правой руке, лента-в левой; • тот же поворот с броском ленты стопой И.п. - стойка на правой, левая на носок, палочка на правой стопе, лентой внутрь.	время принятия формы поворота. Бросок выполняется, удерживая ленту за ее начало, т.е. ближе к палочке. Бросок также может выполняться ногой. Ловить ленту во время исполнения поворота или сразу после него.
3.Работа с лентой в элементах на гибкость		
1	Турлян в кольцо с вертикальной спиралью лентой; И.п. - стойка на правой, лента в левой руке. - То же после переворота назад с удержанием палочки на шее.	Спираль не должна быть растянутой. Кругов в спирали должно быть минимум 4, причём одинаковых по диаметру.
2	Равновесие в низком с горизонтальной змейкой лентой; И.п. - стойка, лента в правой руке за головой, левая рука - в сторону.	Кисть в лучезапястном суставе разогнута. Змейку выполнять за счет частых движений кистью вправо-влево.
3	Турлян в низком равновесии со змейкой с изменением направления И.п. - то же.	Горизонтальную змейку выполнять по полу высотой 0,5 м. Изменение направления выполнять слитно.
4	Турлян «в кольцо» с броском «эшапэ» И.п. - стойка, лента в левой (правой)руке.	Бросок «эшапэ» выполнять за счёт подкручивания палочки кистью при броске.
5	Равновесие «аттитюд» с броском палочки через «тоннель»; И.п. - стойка на полупальцах, правой рукой спираль.	Спираль должна быть правильной формы и удерживаться во время входа и выхода палочки из спирали.
6	Турлян «в кольцо» с броском ленты через «тоннель».	Начинать турлян с выполнением спирали, завершать элемент только после ловли.
7	Турлян в кольцо с ловлей ленты после броска «бумеранг».	Работа сначала выполняется бросок, затем принимается форма элемента, во время которого левая рука резко опускается и палочка ловится на 2-ом движении опорной стопы.
8	Боковое равновесие с наклоном перекатом палочки по ноге.	Начало переката от голени по задней поверхности ноги. Ловля левой рукой за спиной в наклоне
4.Работа с лентой на прыжках		
1	Прыжок касаясь с поворотом и вертикальной спиралью лентой.	На разбеге выполнить отмах над голой в право, на последнем шаге начать спираль и удерживать ее форму во время прыжка. Локоть почти выпрямлен.
2	Прыжок касаясь с поворотом и вертикальной змейкой лентой.	То же, что в упр. 4.1
3	«Казачок» с поворотом и передачей палочки	Передачу осуществлять за конец

	под ногой.	палочки из руки в руку.
4	Прыжок касаясь с поворотом над спиралью или змейкой лентой.	Рука с лентой движется слева направо через низ выполняя спираль (змейку) практически по полу. Прыжок выполнять точно над рисунком. Удерживать равномерность кругов в спирали (гребней в змейке).
5	Прыжок касаясь с поворотом и «эшапэ» лентой в лицевой плоскости.	Бросок «эшапэ» выполняется за счёт подкручивания палочки кистью при броске.
6	Прыжок «кабриоль» с «тоннелем» лентой.	На толчковом шаге начинать закручивать тоннель, выбрасывать ленту во время полёта
7	Бросок ленты на прыжке касаясь: • рукой вперед-вверх; • рукой из-за спины; • стопой маховой ноги.	Бросок выполняется за основание ленты после отмаха в сторону бросающей руки. Бросок из-за спины выполнять прямой рукой. Бросок ногой выполнять резко, колено не сгибать.
8	Бросок «бумеранг» из-под ноги на прыжке шагом.	На скачке (галопе) выполнить подброску, поймать ленту за её основание и с одного вращения бросить ленту правой (левой) рукой под правую (левую) ногу. Поймать конец ленты левой (правой) рукой и резким движением выполнить возврат.
9	Ловля ленты на прыжке шагом: • рукой; • рукой под ногой; • рукой за спиной;	Ловить палочку за конец.
10	Три прыжка касаясь с поворотом, броском «бумеранг» и ловлей ленты. Примечание: Каждую манипуляцию можно использовать на любом другом элементе. Важно, чтобы ее было удобно делать, и она просматривалась судьями	На разбеге поймать конец ленты, на 1-м прыжке выбросить за основание ленты, на 2-м выполнить возврат и на 3-м поймать палочку за конец. При броске рука остается у левого уха до выполнения возврата, ловить правой рукой.
Примечание: Каждую манипуляцию можно использовать на любом другом элементе. Важно, чтобы ее было удобно делать, и она просматривалась судьями		

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

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

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменок;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменок.

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

- унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменок должна учитывать необходимость оценки:

а) показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

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

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток, на результативность подготовки (в Приложении № 4 к ФССПХГ).

4.1 Влияние физических качеств на результативность

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта художественная гимнастика

Физические качества и телосложение	Степень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

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

4.2. Контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года

Проходной балл- 64 балла

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	б алл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см

6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой (оценивается каждая плоскость)	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года

Проходной балл - 64 балла

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на

			линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-3 см; "3" - расстояние от пола до бедра 4-5 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 7 с; "4" - в течение 5 с; "3" - в течение 3 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой(оценивается каждая плоскость)	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;

			"4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

4.3. Контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе первого года (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме

	разведением ног в шпагат за 10 с		туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей

	круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны		тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	зачет (элемент засчитан) незачет (элемент не засчитан)	Обязательная техническая программа БП 3 прыжка (1 “не доминирующей ногой”) 3 равновесия (1 “не доминирующей ногой”) 3 вращения (1 “не доминирующей ногой”) +1 вид на выбор, выполнение динамического элемента с вращением (R) Сложность: прыжки ценностью не менее 0,3 Равновесия не менее 0,2 вращения не менее 0,1 +1 вид на выбор: выполнение динамического элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,3

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе второго года (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -4 см; "3" - расстояние от пола до бедра 5-9 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 8 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 8-13 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 8-13 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 3-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 7 раз; "1" - 6 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены

6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 17 раз; "4" - 16 раз; "3" - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 14 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 13 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 5 с; "3" - в течение 4 с; "2" - в течение 3 с; "1" - в течение 2 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 7 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 6 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 5 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 3 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	зачет	Обязательная техническая программа

		(элемент засчитан) незачет (элемент не засчитан)	БП 3 прыжка (1 “не доминирующей ногой”) 3 равновесия (1 “не доминирующей ногой”) 3 вращения (1 “не доминирующей ногой”) +2 вида на выбор, выполнение динамического элемента с вращением (R) Сложность: прыжки ценностью не менее 0,3 Равновесия не менее 0,3 вращения не менее 0,2 +2 вид на выбор: выполнение динамического элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,3

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе третьего года (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -3 см; "3" - расстояние от пола до бедра 4-8 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 7 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 7-12 см;

			"1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-12 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 11 раз; "4" - 10 раз; "3" - 9 раз; "2" - 8 раз; "1" - 7 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 18 раз; "4" - 17 раз; "3" - 16 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 15 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 14 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 7 с; "4" - в течение 6 с; "3" - в течение 5 с; "2" - в течение 4 с; "1" - в течение 3 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4	балл	"5" - мяч в перекате последовательно

	переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно		касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 8 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 7 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 6 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 5 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	зачет (элемент засчитан) незачет (элемент не засчитан)	Обязательная техническая программа БП 3 прыжка (1 “не доминирующей ногой”) 3 равновесия (1 “не доминирующей ногой”) 3 вращения (1 “не доминирующей ногой”) +3 вида на выбор, выполнение динамического элемента с вращением (R) Сложность: прыжки ценностью не менее 0,4 Равновесия не менее 0,4 вращения не менее 0,3 +3 вид на выбор: выполнение динамического элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,4

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе четвертого года (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -2 см; "3" - расстояние от пола до бедра 3-7 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 5 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 6-10 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 6-10 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 1-2 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 3-7 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 12 раз; "4" - 11 раз; "3" - 10 раз;

			"2" - 9 раз; "1" - 8 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" – 19 раз; "4" - 18 раз; "3" - 17 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 16 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой	балл	"5" - 9 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 8 броска, отклонения от плоскости

	рукой. Выполнение в обе стороны		вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 7 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 6 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 5 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	зачет (элемент засчитан) незачет (элемент не засчитан)	Обязательная техническая программа БП 3 прыжка (1 “не доминирующей ногой”) 3 равновесия (1 “не доминирующей ногой”) 3 вращения (1 “не доминирующей ногой”) +4 вида на выбор, выполнение динамического элемента с вращением (R) Сложность: прыжки ценностью не менее 0,5 Равновесия не менее 0,5 вращения не менее 0,3 +3 вид на выбор: выполнение динамического элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе пятого года (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым

	ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -2 см; "3" - расстояние от пола до бедра 3-5 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-8 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 4-8 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 1-2 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 3-5 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 13 раз; "4" - 12 раз; "3" - 11 раз; "2" - 10 раз; "1" - 9 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" – 20 раз; "4" – 19 раз; "3" - 18 раз с дополнительными 1-2

			прыжками с одним вращением; "2" - 17 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 16 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 9 с; "4" - в течение 8 с; "3" - в течение 7 с; "2" - в течение 6 с; "1" - в течение 5 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 10 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 9 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 8 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 7 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 6 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	зачет (элемент засчитан) незачет	Обязательная техническая программа 4 вида, выполнение динамического элемента с вращением (R) по 2 для каждого вида 4 вида: выполнение динамического

		(элемент не засчитан)	элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,5 по 2 для каждого вида

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

4.4. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до

			пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище

			отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
11.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
12.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук		"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;

			"1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13.	Техническое мастерство	зачет (элемент засчитан) незачет (элемент не засчитан)	Обязательная техническая программа 4 вида, выполнение динамического элемента с вращением (R) по 2 для каждого вида 4 вида: выполнение динамического элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,5 по 2 для каждого вида

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

4.5. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170° - 180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с

			небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменой ног	балл	"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой > 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением,

			амплитудой > 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "3" - 13 - 14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены, носки слегка расслаблены; "1" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;

			"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
10.	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство	зачет (элемент засчитан) незачет (элемент	Обязательная техническая программа 4 вида, выполнение динамического элемента с вращением (R) по 2 для каждого вида

		не засчитан)	4 вида: выполнение динамического элемента с вращением (R) ценностью не менее 0,5 по 2 для каждого вида

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,

необходимых для использования в работе с лицами,
осуществляющими спортивную подготовку

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А. Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов И.М., Пшендин А.И.. Жилинский Л.В. Питание и регулировка веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2 – с. 40-45.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
9. Венгерова Н.Н.. Федорова О.С. средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 200. – 46 с.
10. Винер И.А. подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – СПб.. 2003. – 20 с.
11. Говорова М.А.. Плешкань А.В. специальная физическая подготовка оных спортменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001. – 50 с.
12. Звягин Д.Е. Циел методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. – СПб: Изд-во СПбГУ-КиИ, 1999-2000. – 328 с.
13. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК. 1989. – 24 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб.пособие. – СПь: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
15. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
16. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. обучение детей художественной гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
17. Костровицкая В.С.. Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
19. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А.. Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. – 1983 вып.2 – с. 69-74.
20. Найпак В.Л. От простого к ложному. Гимнастика: Ежегодник. – 1986 вып 1 – с. 62-67.
21. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. –26 с.
22. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод.рек. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.

23. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

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

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

26. Тарасов Н.И. Классический танец. – М.: Искусство. 1971. – 494 с.

27. Терехина Р.Н., Титов ЮЕ., Турищева Л.И. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: метод.пособие. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991.- 32 с.

28. Фирилева Ж.Е. методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.

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

30. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.

31. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А.. Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.

32. Эстетичекая гимнастика: Учебная программа. Составители: Айвазова Е.С., Михайлова Е.Ф., Михайлова В.Б.,Ночевнова П.В. Рец. Т.А.Стапенова, канд.пед.наук – М.: Всерос.федер.эстет.гимн., 2006. – 832 с.

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушениеантидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменови персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правиласоревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещеннойсубстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом состороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде

запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информацииуполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок,так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План по проведению антидопинговых мероприятий

Эта подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международны м стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования я антидопинговой	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых «правил», «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	ежемесячно
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ежемесячно
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствовани я спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ежемесячно

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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