

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(художественная гимнастика)

Основная профессиональная образовательная программа высшего
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль):
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Квалификация
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры
«31» августа 2015 г., протокол №1

Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:
Профессор, к.п.н., доцент Сахарнова Т.К.
Доцент, к.п.н., Супрун А.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологические карты;
- методические указания по подготовке к практической демонстрации;
- методические указания к проведению тестирования;
- методические указания по написанию письменной работы;
- методические указания по подготовке к проведению учебной практики.
- приложения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (художественная гимнастика)»
1 курс

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоимость, балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1 семестр					
1.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног). Координационно-предметная подготовка.		0,5	
2.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног). Координационно-предметная подготовка.		1,0	
3.		Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы; силы мышц ног: стопы, голени, бедра). Развитие функции равновесия (упражнения с раздражением вестибулярного анализатора). Координационно-предметная подготовка.			
4.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы; силы мышц ног: стопы, голени, бедра). Развитие функции равновесия (упражнения с раздражением вестибулярного анализатора). Координационно-предметная подготовка.		1,5	
5.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (у гимнастической стенки). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		2,0	
6.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (у гимнастической стенки). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		2,5	

7.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия и прыгучести (у гимнастической стенки). Координационно-предметная подготовка.		3,0	
8.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (устойчивость на середине зала). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		3,5	
9.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (устойчивость на середине зала). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		4,0	
10.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие равновесной выносливости. Координационно-предметная подготовка.		4,5	
11.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие равновесной выносливости. Координационно-предметная подготовка.		5,0	
12.		Практические занятия: (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища. Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/8	13	
13.	0,5	Практические занятия: (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища.		13,5	
14.	0,5	Практические занятия: (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища.		14	
15.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища.		14,5	

16.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц живота и рук.		15	
17.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц живота и рук.		15,5	
18.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц живота и рук.		16	
19.	0,5	Практические занятия: Развитие прыгучести (упражнения со скакалкой). Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие координации движений (упражнения на развитие чувства ритма и максимальной частотой движений с предметами). Укрепление силы мышц живота и рук.		16,5	
20.	0,5	Практические занятия: Развитие прыгучести (упражнения со скакалкой). Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие координации движений (упражнения на развитие чувства ритма и максимальной частотой движений с предметами). Укрепление силы мышц живота и рук.		17	
21.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка). Сопряженное развитие гибкости и силы (рук плечевого пояса). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Развитие координационно-предметной выносливости.		17,5	
22.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка). Сопряженное развитие гибкости и силы (рук плечевого пояса). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Развитие координационно-предметной выносливости.		18	
23.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (булавы). Сопряженное развитие гибкости и		18,5	

		силы (упражнения для ног и тазового пояса). Развитие координационно-акробатической выносливости. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).			
24.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (булавы). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для ног и тазового пояса). Развитие координационно-акробатической выносливости. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).		19	
25.		Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (обруч). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для туловища). Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости с использованием гимнастической скамейки. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Текущий контроль 2: Тестирование уровня развития гибкости	0,5/10	29,0	
26.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (обруч). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для туловища). Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости с использованием гимнастической скамейки. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).		29,5	
27.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (лента).		30	
28.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (лента).		30,5	
29.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у		31	

		гимнастической стенки). Развитие чувства ритма и максимальной частой движений с предметами. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).			
30.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие чувства ритма и максимальной частой движений с предметами. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		31	
31.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие чувства ритма и максимальной частой движений с предметами. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (мяч). Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля	4/9	40,0	
2 семестр					
32.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		40,25	
33.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		40,5	
34.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		40,75	
35.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование		41	

		движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).			
36.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		41,25	
37.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		41,5	
38.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		41,75	
39.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		42	
40.		Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейке). Координационно-предметная подготовка.		42	
41.		Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		42	
42.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки).		42	
43.		Практические занятия: Развитие гибкости у		42	

		гимнастической стенки. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки).			
44.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка. Текущий контроль 4: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/8	50,0	
45.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50,0	
46.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50	
47.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50	
48.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50	
49.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50	

50.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50	
51.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,25	
52.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,25	
53.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,5	
54.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,75	
55.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления		51	

		эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.			
56.		Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации	0,5/9	60,0	
57.		Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		60,0	
58.		Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		60,0	
59.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		60,25	
60.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие пластики движений. Упражнения эстетической гимнастики. Выполнение разрядных нормативов.		60,25	

61.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие пластики движений. Упражнения эстетической гимнастики. Выполнение разрядных нормативов.		60,5	
62.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,5	
63.	0,25	Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,75	
64.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,75	
65.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,75	
66.	0,25	Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
67.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
68.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
69.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
70.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
71.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 6: Тестирование СФП	0,5/9	70,0	
72.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		70,0	
Зачет			22/30	100,0	
Итого за 1 курс			50/100		

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (художественная гимнастика)»
2 курс**

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоймость, балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка		0,5	
2.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка		1,0	
3.		Практические занятия: Хореографическая		1,0	

		подготовка			
4.		Практические занятия: Хореографическая подготовка		1,0	
5.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка		1,5	
6.		Практические занятия: Хореографическая подготовка		1,5	
7.		Практические занятия: Хореографическая подготовка		1,5	
8.		Практические занятия: Хореографическая подготовка		1,5	
9.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка		2,0	
10.		Практические занятия: Хореографическая подготовка Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	12,0	
11.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие прыгучести (упражнения на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента).		12,0	
12.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие прыгучести (упражнения на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента).		12,0	
13.		Практические занятия: Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости (упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др.) (махи, равновесия, прыжки). Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента).		12,0	
14.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости (упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др.) (махи, равновесия, прыжки). Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента).		12,5	

15.		Практические занятия: Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости (упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др.) (махи, равновесия, прыжки). Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента).		12,5	
16.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		12,5	
17.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		12,5	
18.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		13,0	
19.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		13,5	
20.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (обруч).		13,5	
21.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у	4/10	23,5	

		гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (обруч). Текущий контроль 2: Ведение дневника самоконтроля			
22.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (обруч).		24,0	
23.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка).			
24.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка).		24,0	
25.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка).		24,0	
26.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (лента). Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).		24,0	

		Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (лента).			
27.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (лента).		24,0	
28.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Выполнение соревновательных элементов. Специально-физическая подготовка с предметами (лента).		24,0	
29.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		24,0	
30.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		24,0	
31.		Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (булавы). Текущий контроль 3 - Практическая демонстрация соревновательной программы	4/10	34,0	
4 семестр					
32.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект – скакалка, обруч).		34,0	
33.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект – скакалка, обруч).		34,0	
34.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект – мяч, булавы).		34,0	
35.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения в быстроте реагирования на движущийся		34,0	

		объект – мяч, булавы).			
36.		Практические занятия: Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения в быстроте реагирования выбора действия - лента).		34,0	
37.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения в быстроте реагирования выбора действия - лента).		34,5	
38.		Практические занятия: Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения, выполняемые во время полета предмета – повороты, кувьрки и другие акробатические элементы – обруч, мяч).		34,5	
39.	0,5	Практические за Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения, выполняемые во время полета предмета – повороты, кувьрки и другие акробатические элементы – обруч, мяч).		35,0	
40.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения, выполняемые во время полета предмета – повороты, кувьрки и другие акробатические элементы – булавы, лента).		35,0	
41.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения, выполняемые во время полета предмета – повороты, кувьрки и другие акробатические элементы – булавы, лента).		35,0	
42.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения, выполняемые с максимальной частотой движения, - бег, вращения скакалки, обруча, булав, ленты (малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования).		35,0	
43.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Сопряженное развитие координации и быстроты (упражнения, выполняемые с максимальной частотой движения, - бег, вращения скакалки, обруча, булав, ленты (малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования).		35,5	
44.		Практические занятие: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Сопряженное развитие координации	0,5/10	45,5	

		и быстроты (упражнения, выполняемые с максимальной частотой движения, - бег, вращения скакалки, обруча, булав, ленты (малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования). Текущий контроль 4: Тестирование уровня развития координации			
45.		Практические занятия: Сопряженное развитие равновесия и силы (упражнения у гимнастической стенки). Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки). Развитие силовой выносливости.		45,5	
46.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие равновесия и силы (упражнения у гимнастической стенки). Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки). Развитие силовой выносливости.		46,0	
47.		Практические занятия: Сопряженное развитие равновесия и силы (упражнения у гимнастической стенки). Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки). Развитие силовой выносливости.		46,0	
48.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Общая физическая подготовка со скакалкой.		46,0	
49.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Общая физическая подготовка со скакалкой.		46,0	
50.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с обручем		46,5	
51.		Практические занятия: Сопряженное развитие быстроты и прыгучести (упражнения с использованием скакалки). Развитие гибкости (упражнения в партере). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Общая		46,5	

		физическая подготовка с булавами.			
52.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		47,0	
53.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		47,0	
54.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		47,0	
55.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд) Текущий контроль 5: Тестирование СФП	0,5/10	57,0	
56.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		57,0	
57.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		57,5	
58.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		57,5	
59.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		58,0	
60.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		58,5	
61.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		58,5	
62.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		59,0	
63.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		59,0	
64.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		59,0	
65.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		59,5	
66.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		59,5	
67.	0,5	Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		60,0	

68.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		60,0	
69.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		60,0	
70.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		60,0	
71.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд)		60,0	
72.		Практические занятия: Подготовка и выполнение разрядных норм в эстетической гимнастике (3 разряд). Текущий контроль 6: Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по эстетической гимнастике.	4/10	70,0	
73.	Зачет		22/30	100,0	
74.	Итого за 2 курс		50/100		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (художественная гимнастика)»
3 курс

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоймость, балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
5 семестр					
1.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи сжатия. расслабления эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с обручем.		0,5	
2.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи сжатия. расслабления эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с обручем.		1,0	
3.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, сжатия. расслабления эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с булавами.		1,5	

4.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, сжатия, расслабления эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с булавами.		2,0	
5.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с мячом.		2,5	
6.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка с лентой. Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии у опоры (практическая демонстрация)	5/10	12,5	
7.		Практические занятия: Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, сжатия, расслабления эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка со скакалкой. Хореографическая подготовка. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, сжатия, расслабления эстетической гимнастики). Общая физическая подготовка со скакалкой. Текущий контроль 2: Комплекс по хореографии на середине (практическая демонстрация)	5/10	22,5	
8.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		23,0	
9.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		23,5	
10.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 3: Тестирование уровня ОФП	0,5/10	33,5	
11.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		34,0	
12.	0,5	Практические занятия: Развитие координации. Упражнения на батуте		34,5	
13.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 4: Ведение дневника самоконтроля	4/8	42,5	
14.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		43	
15.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		43,5	
16.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 5: Тестирование	0,5/10	43,5	

		уровня СФП			
17.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		44	
18.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		44,5	
19.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		45	
20.		Практические занятия. Текущий контроль 6: Практическая демонстрация упражнений эстетической гимнастики 3-го взрослого разряда	4/15	70,0	
		зачет	22/30	100,0	

Методические рекомендации к практической демонстрации упражнений

Практическая демонстрация упражнений художественной гимнастики происходит в гимнастическом зале под музыкальное сопровождение, которое предоставляет ведущий преподаватель. Студент занимает исходное положение перед выполнением упражнения (о.с.), с момента начала музыки демонстрирует качество выполнения упражнения.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №1, 1 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс упражнений партерной хореографии (см.ниже комплексы).

№№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания	Методы обучения
1	5 мин	И.П. – сед в упор сзади. Разводить носки до I позиции	Спина прямая. Колени, щиколотки вместе, натянуть носки не в полную силу.	Словесный метод
2	1-32	И.П. – сед в упор сзади, работа стоп: 1-16 – 6 позиция – «отскок» (поочередное расслабление и напряжение ног) 1-8 – стопы на себя, от себя 1-8 – круговые движения стоп (через 1 позицию)	Спина прямая. Отрывать пятки от пола. Выполнять в медленном темпе.	Словесный метод Метод показа
3	1-32	И.П. – лежа на спине руки вверх 1 – поднять ногу вверх, 2 – опустить в сторону	Не разворачивать бок	Метод расчлененного разучивания

		3 – поднять вверх, 4 – опустить в и.п. 5-8 – то же другой ногой 9-16 – то же двумя ногами 17-32 – то же в обратную сторону	Пятку держать вверх Ноги держать выворотом от бедра, колени не сгибать	упражнения
4	5 мин.	И.П. – лежа на животе. Поднять плечи, руки вперед-вверх, ноги в I позиции.	Живот подтянут, ноги в коленях не сгибать, стопы держать выворотом, пятки прижимать к полу	Словесный метод Метод расчлененного разучивания упражнения
5	1-32	И.П. – сед руки вверх, правая вперед, левая в сторону. 1-8 – наклон 8-16 – в сторону к ноге	Живот подтянут, спину держать ровно Таз над полом не поднимать	Словесный метод
6	1-96	И.П. – сед правая вперед согнута в колене на 90, стопа в сторону справа, левая в сторону. 1-16 – тянуться вперед, 17-32 – в сторону к ноге, 33-48 – лечь на спину 47-96 – то же с другой ноги.	Следить за подвздошными костями, не разворачивать их. Таз над полом не поднимать	Словесный метод Метод показа
7	1-64	И.П. – сед правая вперед согнута в колене на 90, стопа в сторону слева, левая в сторону согнута в колене на 90 назад (стопы можно сократить) 1-16 – тянуться вперед, 17-32 – в сторону к ноге 33-64 – то же с другой ноги.	Живот подтянут, спину держать ровно Таз над полом не поднимать	Словесный метод Метод расчлененного разучивания упражнения
8	1-64	И.П. – лежа на спине руки в стороны 1 – правая вверх 2-4 – держать выворотом 5 – в сторону вверх 6-7 – держать 8 – опустить по полу через сторону в и.п. 9-16 – то же повторить 17-32 – то же с другой ноги 33-64 – то же двумя ногами.	Работать по максимальной амплитуде Колени не сгибать, сохранять выворотность, бока не разворачивать	Словесный метод Метод показа
9	1-64	И.П. – лежа на спине руки в стороны. 1 - правая вперед вверх 2-3 – держать 4 – опустить в и.п. 5-8 – то же в сторону вверх 9-16 – то же повторить 17-32 – то же с другой ноги 33-64 – то же двумя ногами	Те же	Словесный метод Метод показа
10	1-32	И.П. – лежа на животе руки в стороны. 1-2 – отвести ноги в стороны, 3-4 – и.п.	Ноги натянуты, ягодичные мышцы напряжены	Словесный метод

			Выполнять по максимальной амплитуде	Метод показа
11	1-32	И.П. – лежа на спине руки вверх. 1-2 – сесть в прямой шпагат, руки вверх, 3-4 – и.п.	Ноги натянuty, не прогибать Выполнять по максимальной амплитуде	Словесный метод Метод показа
12	1-32	И.П. – сед в упор сзади 1– руки дугами назад вверх 2 – глубокий наклон вперед, «складка» 3-7 – держать 8 – и.п. Повторить 3 раза	Живот подтянут, спина прямая, животом и грудью касаться ног, Колени не сгибать	Метод целостного разучивания упражнения
13	1-32	И.П.– сед левая согнута в колене (пассе), правая прямая вперед, руки в сторону 1-16 – на каждый счет поднимать ногу вперед вверх 17-32 – то же с другой ноги	Держать спину ровно Поясницу не прогибать, исполнять энергично, ногу держать выворотнo от бедра	Словесный метод Метод показа
14	1-32	И.П. – сед на левое (правое) бедро, другая нога прямая в сторону, руки вверх в «замок» 1-16 – на каждый счет поднимать ногу в сторону вверх 17-32 – то же с другой ноги	Те же	Словесный метод Метод показа
15	1-32	И.П. – лежа на спине руки в стороны 1-4 – 4 маха вперед прямой ногой, 5-8 – 4 маха вперед через согнутую ногу 9-16 – то же другой ноги 17-32 – все повторить	Поясницу прижать к полу, бока не разворачивать	Словесный метод Метод показа
16	1-64	И.П. – лежа на спине, правую ногу согнуть, колено в сторону, голень перед собой 1-16 – тянуть за голень на выворотность 17-32 – из этого положения прижать бедро к боку, вытянуть ногу в сторону, держать 33-64 – то же с другой ноги	Поясницу прижать к полу, бока не разворачивать Ногу сильно вытянуть в колене, носки натянuty, сохранять выворотность от бедра	Словесный метод Метод показа
17	1-32	И.П. – лежа на боку, ноги в Y позиции. 1-4 – 4 маха в сторону прямой ногой, 5-8 – 4 маха в сторону через согнутую ногу 9-16 – повторить 17-32 – то же с другой ноги	Махи выполнять энергично Держать спину, сохранять выворотность от бедра, опорная нога вытянута в колене	Словесный метод Метод показа
18	1-64	И.П – лежа на животе руки вверх 1-8 – 8 махов в «кольцо» двумя ногами, 9-16 – держим «кольцо» 8 счетов 16-64 – все повторить 3 раза	Руки не сгибать, выполнять резко, акцент на «кольцо», ноги держать вместе, не бросать, а опускать на пол	Словесный метод Метод показа

19	1-32	И.П. – сед в упор сзади 1 – руки дугами назад вверх 2 – глубокий наклон вперед, «складка» 3-7 – держать, носки на себя 8 – и.п. 9-32 – все повторить 3 раза	Живот подтянут, спина прямая, животом и грудью касаться ног Пятки на пол не опускать	Словесный метод Метод показа
----	------	--	---	--

Демонстрация практических умений (текущий контроль № 4, I курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс классической хореографии у палки (см.ниже комплексы).

1. Батман тандю

Батман тандю лицом к станку, 16 тактов, 2/4

И.п. – лицом к опоре I п.

1 – 4 б.т. в сторону на $\frac{1}{4}$ каждое

2 дубль б.т. в сторону с деми плие на II п., на 2/4 каждое

4 б.т. в сторону на $\frac{1}{4}$ каждое

2 дубль б.т. в сторону с деми плие на II п., на 2/4 каждое

2- е движение исполнять с переходом на работающую ногу, повторить с левой.

2. Demi и grand plie

32 такта, 4 четверти

И.п. – лев. Боком к опоре, Ип.,

2 аккорда – препарасьон для руки

1 такт – **Demi plie**, прав. Рука - I п. - II п.

2-3 такт - **grand plie**

4 т. – релеве на полупальцах , пр. р. **a lanje**

Корпус отклоняется назад в грудном отделе.

5-8 т. – $\frac{2}{3}$ **port de bras**, на последнюю $\frac{1}{8}$ переход на II п.

9-16 – повторить по II п., перейти в IV.

17 т. - **Demi plie** – пр. р. – I п., II п.

18т. – одно **grand plie**

19-20 - relever на полупальцах, пр. р. – о.п. корпус наклоняется назад в груд. Отделе.

21-24т. – $\frac{2}{3}$ **port de bras** переход в V п.

25-26 – 2 **grand plie**

27-28 - поворот на 180 на полупальцах по V п.

29-32 – $\frac{2}{3}$ **port de bras** на полупальцах , на $\frac{1}{8}$ переход закрыть в I п.

3. Battement tendu jete

3|4

И.п. - V п.

4 В.т.ј. правой вперед на $\frac{1}{4}$ каждое, заканчивая последнее в **Demi plie**

360 к опоре на 2/4

И 360 от опоры на 2/4 каждый поворот

По 2 В.т.ј. в сторон. по I п. на $\frac{1}{8}$ каждое.

Исполняя последнее с relever на полупальце левой, фиксируя взгляд в кисть.

Повторить еще тоже 2 раза, закрыть в V п. назад и исполнить в обратном направлении.

4. Rond-de- jemb parter

- 1-2 такт – 4 **Rond endeor** – вперед на 2/4 каждое, заканчивая последний в полуприседе на лев, правая вперед на носок
3– такт – 1 **Rond в Demi plie**
4 – такт – перевести через I позицию назад на носок, выпрямляя левую
5-6 такт – растяжка на левой с рукой
7-8 такт – **port de bras** назад
9-16 – исполнить **en deden** назад.

5. Battement fondu

И.п. – лев. **Боком к опоре**, V п.

2/4 – дубль вперед В. Ф. на полупальцах

2\4 – **tombe** вперед

4/4 - f левой назад

2/4 - дубль В. Ф в сторону на полупальцах

2/4 – **tombe** в сторону, вернуться на полуп.левой, правую в ст. на 45

2 Вт. Фгарре на ¼ каждый

3 Вт. Фгарре на 1/8 каждый

4

Демонстрация практических умений (текущий контроль № 1, 2 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс по народно-характерной хореографии (см.ниже комплексы) –

Экзерсис у станка на основе народной хореографии

1. Demi-plie, grand plie

Украинский характер (музыкальный размер - 2/4 или 4/4)

И.п. – левым боком к опоре, I позиция, препарасьон на 4 счета, рука закрывается на талию, кисть в кулак.

1 такт – 1 и - demi-plie,

2 и - ст. на носках, с полунаклоном корпуса в грудном отделе назад, голова направо,

3 и, 4 и - два demi-plie с рукой,

2 такт – 1 и, 2 и – grand plie, рука через подготовительную в I позицию,

3 и, 4 и – grand plie, рука из I позиции в II позицию (в конце через battement tendu перейти в II позицию),

3 такт как 1 такт по II позиции,

4 такт – grand plie по II позиции с круговым движением корпуса вправо, вперед, влево, в и.п., рука через подготовительную в I,II,III позиции,

В конце через battement tendu перейти в III позицию

5-6 такт = 1-2 такт (по III поз.)

7 такт 1 и, 2 и – правая вперед на носок, затем стойка на носках по IV позиции, рука из II позиции на «бусы», корпус слегка наклонен вперед

3 и, 4 и – поворот на 180°, левая на опоре, правая на «бусы», корпус назад.

8 такт – grand plie по IV поз. Рука через I позицию во II позицию. В конце приставить левую в I позицию, руку на талию, повторить с другой ноги.

Русский характер (музыкальный размер – 2/4 или 4/4)

И.п. – VI позиция, препарасьон тот же

1 такт – 1 и – demi-plie

2 и – выпрямляясь, развернуть носки в I позицию

3 и, 4 и – demi-plie рука через I во II позицию

2 такт – плавное grand plie, рука через I на пояс

3 такт – 1 и – поднимаясь на носки demi-plie во II параллельную позицию, руку на талию

2 и, выпрямляясь развернуть ноги через пятки во II позицию,

4 такт – плавное grand plie с рукой, в конце через battement tendu приставить правую в III позицию вперед,

5 такт - 1 и – поднимая носок, прямые ноги, заворот в VI позицию к опоре, demi-plie, пр.рука на талию, корпус слегка наклонен вперед,

2 и – подняться на полупальцы, выпрямляя ноги в коленях, корпус отклонить назад

3 и - demi plie

4 и – выпрямляя колени приподнять носок правой ногой и развернуть в III позицию, рука на II позицию.

6 такт – гранд плие по III позиции с рукой

7 такт - 1 и – поднимая носок левой, заворот в III позицию от опоры, полуприсед правая руку на талию

2 и – подняться на носки

3 и – demi plie ,

4 и - выпрямляя колени, приподнять носок левой ноги и развернуть в III позицию.

8 такт 1 и, 2 и – demi plie на левой, правой полукруг назад в сторону вперед, начиная носком и заканчивая на пятку, корпус назад правая рука во II позицию,

3 и – шаг правой ногой вперед, приставляя левую в VI позицию, demi plie правая рука на талию,

4 и - выпрямляя колено правой, подняться на носок, левую согнуть назад, колени прижаты друг к другу, правая рука во II позицию корпус назад держать.

Венгерский характер

И.п. – левым боком к опоре, I позиция, препарасьон

1-3 – восьмерка правой рукой

4 – закрыть на талию

1 такт – 1 и, 2 и - резкое *demi plie* ,

3 и, 4 и – тоже, правая рука во II позицию

2 такт – 1 и, 2 и – *grand plie* с рукой

3 и – через высокие полупальцы перейти во II позицию

4 и – через пятки перейти во II позицию, рука сохраняет

II позицию

3 такт - 1 и, 2 и – резкое *demi plie* , рука на талии

3 и, 4 и – 2 релеве на полупальцах, раскрыть руку во II

позицию

4 такт - 1 и, 2 и – резкое *grand plie* на высоких полупальцах

3 и - рука через подготовительную во II позицию

4 и - через носки в III позицию, правая впереди, рука

сохраняет II позицию

5 такт – 1 и, 2 и - резкое *demi plie*, заканчивая на полупальцы, рука на талию,

3 и, 4 и - через *passee* перенести правую ногу назад в III позицию на полупальцы, правая рука во II позицию,

6 такт - 1 и, 2 и - резкое *demi plie* на полупальцы по III позиции, правая рука сгибается за шапочку, корпус на правый бок. Голова вскинута налево,

3 и, 4 и – перенести левую через *passee* назад на полупальцы, правая рука через *passee* на талию,

7 такт – плавное *grand plie* по III позиции с рукой на полупальцах

8 такт - 1 и – 3и одинарное заключение левой с поворотом на 180°, левая рука восьмерка,

4 и – держать.

II. Battement tendu

В народно-сценическом танце используются различные виды *battement tendu*:

1 вид – перевод с носка на пятку на носок, тоже с *demi-plie* в момент перевода на пятку.

2 вид – с подниманием пятки опорной ноги в момент возвращения в и.п. работающей.

3 вид - каблучный

И.п. – III позиция, правая впереди, колени обеих ног слегка согнуты, пятка левой опорной приподнята

1 – опуская пятку левой ноги, «сокращенная» стопа правой переводится на щиколотку левой.

- 2 - приподнимая стопу левой ноги, правая нога вперед на пятку
- 3 = 1
- 4 – и.п.

Существуют подготовительные упражнения к этому виду движений. Это переносы «сокращенной» стопы работающей ноги из III позиции вперед в III позицию назад. Тоже с работающей пятки опорной ноги.

Каблучный вид *battement tendu* используется на полусогнутых ногах.

Русский характер

Музыкальный размер – 2/4 (весело, задорно)

И.п. – препарасьон, руки на талию, кисти в кулак

1-2 такт - *battement tendu* вперед: носок, пятка, носок заканчивая в *demi-plié*.

3-4 такт – тоже в сторону

5-6 такт - тоже назад на *éfasse* к опоре

7-8 такт – в сторону

9 такт – 1 – правая нога вперед на носок

2 – правая в сторону на пятку, полуприсед на левой, корпус сильно вправо

10 такт – 1 – выпрямиться, корпус вертикально, правая в сторону на носок

2 – закрыть в III позицию вперед

11-12 такт – тоже в сторону, назад с наклоном корпуса вперед

13-14 такт – тоже назад, в сторону, корпус сильно отклонить влево

15 такт – «ковырялочка», правой ногой

16 такт – 1 – 2 переступания по III позиции, на полупальцах (правая, левая)

2 - конечная поза: полуприсед на левой, правая вперед на пятку, корпус отклонен назад с полуповоротом направо от станка, правая рука во II позицию.

Итальянский характер

Музыкальный размер 2/4

И.п. – левым боком к опоре III позиция, препарасьон:

1-3 - правая рука имитирует движение бубна через III позицию во II позицию

4 – закрыть на талию

1-2 такт – 2-й вид батман тандю - 2 раза вперед

3-4 такт – тоже в сторону, меняя ногу

5 такт – полуприсед на левой, пике правой вперед, в сторону

6 такт – 2 выпада вправо, влево, руки на пояс

7 такт – сохраняя выпад на левой правая рука через I позицию, имитируя движение бубном, раскрывается во II позицию

8 такт – 1 - выпрямляя ноги подставить правую назад в V позицию, поднимаясь на носки с поворотом направо, руки на талию

2 – итальянский шанжман (лягушка со сменой ног из III в III)

9 – 14 такт = *1-6 такту* начиная правой ногой назад

15 такт – 2 подскока на правой с поворотом на 180 ° направо, левую согнуть вперед в аттитюд тирбушон - левая рука в III позицию, правая в I позицию, корпус направо.

16 такт – шаг на левую вперед, подскок в аттитюд, правая назад, руки в III позиции, удар в бубен корпус отклонен налево, голова направо.

Молдавский характер

Музыкальный размер 2/4

И.п. – III позиция, правая нога вперед, препарасьон:

1-3 – правая через I позицию во II позицию за спину

4 – слегка согнуть колени обеих ног, приподнять пятку левой

1 такт – 1 и – начало третьего вида батман тандю вперед

2 и правая на пятку в сторону с работой опорной ноги

2 такт – 1 и – правая назад на пятку

2 и – правая назад в III позицию на полупальцы

3 такт – 1 и, 2 и - третий вид батман тандю правой вперед на круазе (к опоре) закрыть в полуприсед на полупальцы

4 такт = *3 такту*, только левой вперед на эфасе от опоры

5-6 такт - комбинация ударов ног

1 и - опустить левую пятку и с заворотом удар по VI позиции правой

2 и – сохраняя полуприсед на левой, «ковырялочка» правой

1 и – поднять левую пятку

2 и – 2 удара левой пяткой и приставить левую в III позицию

7 такт – поочередные завороты левой, правой, поочередные развороты левой, правой в и.п.

8 такт - полуприсед, поворот направо на 360° на левой, правая нога согнута выворотню у колена (пассе) закончить на полупальцах в III позиции.

9-12 такт = *1-4* начиная правой ногой назад

13-14 такт – 4 батман жете вперед: правой, левой, правая, левая по VI позиции приставляя работающую ногу, опорную поднять на полупальцы

15-16 такт – молдавское заключение левой на пятку вперед, прыжком поменять правую на пятку вперед, с наклоном туловища вперед, наскок, прыжок направо с поворотом на 180° сгибая ноги, руки вверх.

III. Rond de jambe par terre

Украинский характер (Музыкальный размер 2/4)

И.п. – I позиция, препарасьон

1-4 такт – 4 rond de jambe par terre en dehors, 2 носком, 2 пяткой

5 такт – rond de jambe par terre en dedans правой, начиная носком по полу, заканчивая опорная нога из полуприседа, поднимающаяся вперед вытягивая колено

6 такт – 1 и – упасть в IV позиции на правую вперед (tombe), левая на cude pie сзади

2 и – опустить левую сзади правой перенести на нее вес тела.

7 такт – 1 и – прыжок на 360° направо, высоко меняя согнутые колени (украинский па де баск)

2 и – 2 переступания по VI позиции, левая, правая

8 такт - шаг на левую вперед препарасьон

9-12 такт - 4 rond de jambe par terre en dehors

1- наскок

2 - пяткой

3 – носком в plie

4 – носком на 45°

13 такт - 1 - тамбе на правой в IV позиции, левая на cude pie сзади

2 – подставить левую на носок

14 такт – разноимённый поворот на 360° на левой: правая из положения в сторону на 45° сгибается назад и быстро переносится вперед у колена, 2 переступания на носках правой, левой.

15 такт – 1 – шаг левой скрестно перед правой вдоль опоры

2 – подбивной прыжок след в след лицом к опоре.

16 такт – 1 – шаг на правую, левую вперед на 90°

2 - прыжок толчком правой через левую с поворотом на 180° налево, закончить в полуприседа на правой, левая назад на 90° руки вверх.

Демонстрация практических умений (текущий контроль № 1, 3 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс классической хореографии с элементами художественной гимнастики (см.ниже комплексы).

1. разогрев;

Н.п. лицом к станку, 6 п.
п/п, подъем, п/п, поставить – по 2 р. с пр. и л. н.
Релеве – 4 р. и 8 р. в др. темпе, 8 р. поочередно, 8 релеве с отходом назад в упор о станок, 4 релеве в упоре, 8 релеве к станку, 4 плие-релеве на 4 счете каждое с акцентом на релеве.

Развернуть ноги в 1 п.

п/п, подъем, п/п, поставить – по 2 р. с пр. и л. н.; то же через батман тандю в сторону с переносом тяжести тела на рабочую ногу по 4 р. л. и пр. н. , открыть ногу во 2 п. и с разворотом от станка опустить пятку в пол (4 невыворотная позиция, растягиваем икроножную мышцу); б.т. вперед-в сторону-назад (и-раз) плие по 1.п. с пр. и л. н. , все назад; по 8 б.т. со сменой ног (поочередно) в сторону, 4 перехода через б.т. и д.п. по 2 п. из 1.п. в 1.п.; 4 релеве-гран плие на 4 счета каждое, то же по 6 п.

5 п. релеве на п/п стоять 16 счетов, закрыть через д.плие.

2. деми-гран плие

1.п. – 2 д.п., 1 гран п.

2 п. – 2 гран п.

5 п. 2 д.п., 1 г.п.; то же нога сзади; пор де бра по 1 вперед-назад 2 раза

подняться на п/п в 5, стоять 4 сч.; пор де бра вниз-круговое-вниз, выпрямиться, подняться на п/п, нога пасса, стоять 4 сч., 4 релеве, перегиб назад, подняться, руку раскрыть, опуститься, повернуться и сойти.

3. баман тандю из 5 п.

4 в.т., 2 д.п., провести руку из 2 в подготовительну-первую-вторую, все крестом;

4 сч. релеве в 5, плие – поворот ан деор, ногу оставить в пасса сзади, стоять 4 сч, перевести назад в 5, плие – поворот ан дедан (взять форс ногой), стоять 4 сч. в пасса нога впереди, опустить, повернуться, сойти через д.п.

4. батман жете из 5

по 2 б.ж., 2 пике крестом, 6 баленсуар вперед-назад, выйти в арабеск на плие, махом взять затяжку вперед на п/п, плие-поворот ан дедан, стоять в затяжке 4 сч., опуститься в 5, 7 б.ж. в сторону (7-й закончить в плие), вскок в сторону, стоять 8 сч., ногу поставить в 5 на п/п, повернуться, опуститься, все с л.н.

5. рдж. пар тер из 1

препарасьон, 4 вперед, 2 ронд через пасса плие, поднять ногу вперед, пасса, раскрыть в сторону, опустить, перевести вперед; все назад и перевести ногу вперед; встать в переднее низкое равновесие на стопе, рука через 1 вниз вперед в сторону, подняться в арабеск на п/п рука вперед, плие-релеве аттитюд рука в 3, опуститься в растяжку; позы держим по 4 сч.

наклон назад к ноге двумя руками в затяжку, подняться, уйти в шпагат, сложились вперед, подняться, перегнуться назад в затяжку, сложиться вперед, вывернуться в поперечный шпагат, корпус остался на ноге (пр.р. впереди, л.р. на щиколотке), к другой ноге (руки меняем через стороны), собрали ноги в сед, руки в 3; все держать по 8 счетов;

переход через пр.ш. без рук, взять ноги в затяжку, и вернуться в сед – 2 раза; переворот назад в переднее низкое, руки в стороны, голову поднять, выпрямить корпус и взять затяжку двумя руками, руки вытянуть, выйти на п/п, сойти; все позы держать по 8 счетов.

6. батман фондю из 5
2 вперед, 2 в сторону с подъемом на п/п, 4 назад лицом к станку на стопе, поднять ногу назад на 90, держать; поставить на носок сзади, сесть в плие в 5, б.т. в сторону, сидим, поднять ногу в сторону в захват, сидим; 4 релее-плие, стоять 16 счетов, положить руки перед собой, держать 16 счетов, повисить и уйти через д.п.
7. батман фраппе из 5
2 б.ф. на 45, 3 пике; все крестом 2 раза; закрыть в5 в плие, вскок в сторону в захват, турлян 360 на носке, держать 8 счетов, сойти через плие.
8. адажио лицом к станку, из 5
д.п., открыть ногу в сторону, взять в захват, остаться в плие, вытянуться на стопе; 2 плие-релее в медленном темпе, 4 плие-релее в умеренном, акцент наверх, держать 8 счетов, опуститься на плие, перевести ногу назад, поменять руку, сидеть в плие 8 счетов; плие-релее (вскок), держать 8 счетов, уйти в плие, сидеть 8 счетов – 2 раза; выйти в захвате на носок (руки прямые), держать 4 счета, сойти в д.п.
9. гран батман из 5
по 4 крестом через носок; вскок с ногой в сторону в захват, стоять 8 счетов, опуститься, турлян 360, подняться на п/п, стоять 8 сч., снять руку со стонка, стоять 4 счета, сойти через д.п.
10. соте
4 вскока, 8 соте; по1, 2 и по 5 (2 раза)

Демонстрация практических умений (текущий контроль № 2, 3 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс по классической хореографии на середине с элементами художественной гимнастики (см.ниже комплексы).

Середина

1. Батман тандю из5
По 2 крестом на стопе, по 2 крестом в деми плие;
Вскок на п/п, стоять 4 сч., препарасьон, поворот в задний захват, сойти через д.п.; все с л.н.; препарасьон для поворота в передний захват.
2. Батман жете из 5
Б.ж. как б.т.;
Вскок, препарасьон, выйти в переднее равновесие на стопе, стоять 8 счетов, турлян, стоять на стопе, выйти из равновесия на п/п (подготовка к повороту); с л.н. вскок, препарасьон б.т. с л.н., правая через 1 позицию поднимается в сторону в захват на стопе, выйти на носок, турлян на носке 360°, остановиться на носке, держать, сойти.

3. Гранд батман из 5

По 2 крестом через носок; вскок, препарасьон, поворот в задний захват; с л.н. вскок, препарасьон, арабеск, махом в равновесие в переднем захвате, затем ввести в поворот.

4. Прыжки (по 5, по 6)

Практическая демонстрация (текущий контроль №3, 2 курс)

Студенту следует продемонстрировать соревновательную программу по правилам соревнований (каждый критерий должен быть в программе) (ссылка на правила соревнований по эстетической гимнастике: <http://vfeg.ru/doc/ru/rules2013.pdf>)

Практическая демонстрация (текущий контроль №6, 2, 3 курсы)

Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по прыжкам на батуте

Студенту следует продемонстрировать соревновательную программу по правилам соревнований (каждый критерий должен быть в программе) (ссылка на правила соревнований по эстетической гимнастике: <http://vfeg.ru/doc/ru/rules2013.pdf>)

Требования и условия их выполнения по виду спорта «эстетическая гимнастика» - http://vfeg.ru/doc/ru/evsk_aesthetic_gym_270215.pdf

Методические рекомендации к тестированию

Тестирование уровня развития общих физических способностей: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости (текущий контроль №3 (3курс)).

Студенту следует продемонстрировать уровень развития своей гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости по пяти нормативам: наклон стоя; «наклон», сила брюшного пресса из виса в вис углом; удержание ног; сила спины из положения лежа на животе; прыжки с двойным вращением скакалки.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«0,5» - руки параллельны ногам «0,4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «0,3» - руки ниже горизонтали

Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 8 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«0,5» - носки на уровне головы «0,4» - носки на уровне плеч «0,3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 10 раз прогнуться до вертикали, на 11 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 10 сек., руки вверх, голова прямо.		«0,5» - руки вертикально «0,4» - руки от 45 градусов и выше «0,3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад без опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«0,5» - носок на уровне головы «0,4» - носок на уровне уха «0,3» - носок на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.		«0,5» - 40 раз «0,4» - 37-39 раз «0,3» - 34-36 раз «0,2» - 31-33 раза «0,1» - 28-30 раз

Тестирование уровня развития специальных физических способностей: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости (текущий контроль №6 (1 курс), №5 (2, 3 курсы)).

Контрольные нормативы по СФП для гимнасток

№ п/п	Норматив	Сбавка, баллы
1	2	3
1. Гибкость: Подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1. С правой ноги 2. С левой ноги	5- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками 4- 1-5 см от пола до бедра 3- 6-10 см от пола до бедра 2- захват только одноименной рукой 1 - без наклона назад

Подвижность тазобедренных суставов	3. Поперечный шпагат	5 – выполнение шпагата по одной прямой 4– с небольшим заворотом стоп вовнутрь 3– до 10 см от линии до паха 2– 10-15 см от линии паха 1 – 10-15 см от линии паха с заворотом стоп вовнутрь
Подвижность Позвоночного столба.	4.«Мост» И.п. – о.с. 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7- фиксация положения 8– и.п.	5 – мост с захватом руками за голень, плотная складка 4- мост с захватом 3-Мост вплотную 2-2-6 см от рук до стоп 1-7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц спины.	6.Изи.п. лежа на животе 1-прогнуться назад, руки на ширине плеч 2-и.п.	Выполнить 10 раз. 5-до касания ног, стопы вместе 4-руки параллельно полу 3-руки дальше вертикали 2-руки точно вверх 1-руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности.	7.Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	5- 20 раз за 10 секунд 4- 19 раз 3-18 раз 2-17 раз 1-16 раз
Координационные способности (статическое равновесие).	8.Равновесие «захват» И.п.- стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой. 5-8 секунд 4-7 секунд 3-6 секунд 2-5 секунд 1-4 секунды

Тестирование уровня развития гибкости (текущий контроль №2, 1 курс). Можно выбрать 5 контрольных упражнений.

Таблица 15
Шкала оценки уровня развития физических способностей гимнасток

Баллы	«Шаг с опорой», угол в градусах	«Шаг в висе», угол в градусах	«Захват ног», «Наслон на коленях», см	«Угол в висе», с, «Гистолет» раз	«Поднимание туловища за 10 с.», раз	«Равновесие на одной ноге», с.	«Равновесие после прыжка», с.	«Двойные за 3 мин.», раз	«Прыжки через скамейку за 10 с.», раз	«Прыжок вверх», см	«Прыжок шагом в длину», см	На координацию, с	«Кувалда», «Вращение в наклоне вперед», баллы
0	199 и менее	89 и менее	20 и более	0	1	0	4 и менее	59 и менее	10	14 и менее	95 и менее	18 и более	0,4 и менее
1	200-204	90-99	18-19	1	2	1-6	5-8	60-69	11	15-19	96-104	17	0,5
2	205-209	100-109	16-17	2	3	7-9	9-12	70-79	12	20-24	105-114	16	1,0
3	210-214	110-119	14-15	3	4	10-14	13-16	80-89	13	25-29	115-124	15	1,5
4	215-219	120-129	12-13	4	5	15-19	17-20	90-99	14	30-34	125-134	14	2,0
5	220-224	130-139	10-11	5	6	20-24	21-24	100-109	15	35-39	135-144	13	2,5
6	225-229	140-149	8-9	6	7	25-29	25-28	110-119	16	40-44	145-159	12	3,0
7	230-234	150-159	6-7	7-9	8	30-39	29-32	120-129	17	45-49	160-179	11	3,5
8	235-239	160-169	4-5	10-14	9	40-49	33-36	130-139	18	50-54	180-204	10	4,0
9	240-244	170-179	2-3	15-19	10	50-59	37-40	140-149	19	55-59	205-229	9	4,5
10	245 и более	180 и более	0-1	20 и более	11	60 и более	41-44	150 и более	20	60 и более	330 и более	8	5,0

№ п/п	Описание теста	высокий	средний	низкий
4.	«Рыбка» («лягушка») – лёжа на животе, в упоре прогибание назад, ноги согнуты (см). Измеряется расстояние между лбом и пальцами	до 5	6 - 10	11 - 15
5.	Наклон назад в стойке ноги врозь с захватом руками голени или «мост» (3 с)	до 5	6 - 10	11 - 15
6.	Наклон назад в стойке на одной, другая вперёд на носок до касания руками пятки опорной ноги (3 с). Измеряется расстояние от пальцев рук до пятки (см)	до 5	6 - 10	11 - 15
7.	Заднее равновесие на левой (правой) ноге, другая нога вперёд-вверх с опорой (3 с). Измеряется расстояние от пальцев рук до пятки опорной ноги и учитывается амплитуда разведения ног (см)	до 5	6 - 10	11 - 15
8.	Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками (см)	до 5	6 - 10	11 - 15
9.	Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный на полу, с гимнастической скамейки, со стула. Измеряется расстояние от паховой области до пола (см)	0	1 - 5	6 - 10
10.	Подскок с максимальной силой на градуированной круговой шкале в выворотную позицию	130 -135°	120 -129°	100 -119°

№ п/п	Описание теста	высокий	средний	низкий
11.	Поднимание ноги вперёд в положении лёжа на спине, не отрывая таза от опоры или стоя спиной к гимнастической стенке (3 с). Измерение производится в градусах с помощью гониометра, угломера или на фоне градуированной карты	145° >	135-144 °	125-134°
12.	Поднимание ноги в сторону в положении лёжа на боку или стоя боком к гимнастической стенке так, чтобы нельзя было отклонить туловище (°)	145° >	135-144 °	125-134°
13.	Поднимание ноги назад, лёжа на полу, или лёжа на гимнастической скамейке, не отрывая таза от опоры (°)	80° >	70 -79 °	60 -69°
14.	Перевод ноги из положения вперёд-вверх в сторону и назад, стоя боком к опоре с фиксацией по 2-3 с (°).			

№ п/п	Описание теста	высокий	средний	низкий
1.	Наклон вперёд из о.с., обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к ногам (3 с)	без замечаний	с незначительными замечаниями	с нарушениями
2.	Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца (см)	25 - 30	20 – 24,5	15 – 19,5
3.	Наклон назад в стойке на коленях, руки на пояс, приблизив затылок к ягодицам (см)	до 5	6 - 10	11 - 15

**Тестирование уровня развития координационных способностей
(текущий контроль №5 - 1 курс, №4 – 2 курс).**

Физические способности	Описание теста	Параметры оценки
1	2	3
Статическое равновесие	«Равновесие с закрытыми глазами» И.п. – стойка на правой (левой), левая (правая) согнута вперед, носок прижат к колену опорной ноги, руки вперед (правой/ левой). Глаза закрыты.	Время удержания равновесия (с), не сходя с места и не меняя позы.
Динамическое равновесие	«Равновесие после прыжка» И.п. – о.с. Прыжок толчком двумя с поворотом на 360° вправо (влево), приземляясь на одну, другая назад до горизонтали (арабеск) и выход на полупалец. (правой и левой).	Время удержания равновесия (с)
Быстрота	«Прыжки через скамейку» И.п. – стойка боком к гимнастической скамейке. Выполняются прыжки через скамейку в максимальном темпе.	Количество прыжков, выполненных за 10с.
Согласованность движений	И.п. – о.с. 1. – прыжком ст. ноги врозь, руки вперед; 2. – прыжком ст., руки в стороны; 3. – прыжком ст. ноги врозь, руки в стороны; 4. – прыжком о.с.	Время (с) за 8 раз. Считается только правильное исполнение упражнения.
Вестибулярная устойчивость	«Кувырки». И.п. – ст., руки в стороны. Выполняется 5 кувырков вперед, каждый за 2 секунды. Затем встать и выполнить 5 вертикальных прыжков на месте.	Оценка (баллы) за качество выполнения, из 2 баллов. 2 балла – выполнение за 10 с, безошибочные кувырки, высокие прыжки, не сходя с места; 1,5 балла - выполнение за 10 с, безошибочные кувырки, 2-3 недостаточно высоких прыжка без схождения с места; 1 балл - выполнение за 10 с, безошибочные кувырки, 2-3 недостаточно высоких прыжка с небольшим (до 5 см) схождением с места; 0,5 балла - выполнение за 10 с, безошибочные кувырки, 2-3 недостаточно высоких прыжка с небольшим (до 5-10 см) схождением с места.

Методические рекомендации к выполнению письменной работы

Письменная работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение одного письменного задания в зависимости от сложности задания и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 минут до 4-5 часов.

При выполнении письменной работы студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению письменных работ, выполнить примеры письменных заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Письменная работа может выполняться как аудиторно, так и внеаудиторно.

Текущий контроль №3 (1 курс), 2 (2 курс), 4 (3 курс) – ведение дневника самоконтроля.

Студенту следует продемонстрировать дневник самоконтроля с анализом полученных данных за каждый месяц. Пример оформления дневника самоконтроля (пример ниже).

ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург					
ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ					
Начало ведения дневника _____					
Окончание ведения дневника _____					
Составитель: _____					
Санкт-Петербург, 2015					
Показатели	сентябрь				
	01	04	08	11	15
1. Самочувствие	5				
2. Сон	3				
3. Аппетит	3				
4. Желание тренироваться	2				
5. Пульс	68				
6. Вес	51				
7. Потоотделение	есть				
8. Объем тренировочной нагрузки	52				
9. Интенсивность тренировочной нагрузки	70%				
10. Направленность тренировочной нагрузки	Совершенствование соревновательной программы, развитие выносливости, гибкости				

С 1-го по 7-й пункты студенту следует оценивать свое состояние по пятибалльной системе. Пункты 8-10 – производится подсчет количества выполненных элементов (объем нагрузки), время выполнения тренировочной нагрузки (интенсивность нагрузки), цель тренировки (направленность).

**Приложения для проведения практических занятий:
Комплексы упражнений на развитие физических качеств**

Комплекс упражнений № 1 – на комплексное развитие гибкости

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п. – ст. на носках в VI п., лицом к гимнастической стенке, одна рука на рейке, другая рука вверх; 1 –7 - вертикальная восьмерка туловищем переходящая в круг туловищем; 8. – и.п. Тоже в другую сторону.	4 раза	Смотреть прямо, следить за осанкой; В круговом наклоне – ноги не сгибать, головой касаться таза.
2.	И.п. - ст. на носках в VI п., боком к гимнастической стенке, одна рука на рейку, хват сверху, другая рука вверх; 1-3 – боковая волна сверху; 4 – и.п.	4 раза	Следить за техникой выполнения.
3.	И.п. – ст. спиной к гимн.ст, левая назад в шпагате на ней, хват за рейку внизу на уровне бедра опорной ноги 1 – 32 – 16 наклонов назад; 1-32 – то же, руки вперед-вверх; 1-32 – удержание положения «наклон прогнувшись», руки вверх; 1-32 – с опорой руками о пол, 16 раз «домахи» до «перешпагата».	2 подход а	По мере усвоения упражнения, перейти в ст. на носках. Руки параллельно полу, следит за «квадратом» в тазобедренном суставе.
4.	И.п. – ст.лицом к гимн. стенке, одна нога в переднем шпагате на рейке, хват за рейку на уровне бедра, 1-7 – наклон назад; 8 - и.п. 9-15 – то же на носке; 16 – и.п. 1-16 – 8 махов. Тоже с другой ноги.	2 подход а	Следить за «квадратом», таз прижат к стенке, по возможности - опорная нога отставляется назад Выполнять на каждый счет. 8 раз – тело вертикально.
5.	И.п. - ст. на носке лицом к гимнастической стенке, правая нога между рейками в шпагат, правая рука на рейку, хват сверху, левая рука вверх; 1-16 – 16 махов в сторону; 17-32 – удержание бокового равновесия с помощью; 1-16 – 2 турляна на 4 счета от станка.	2 подход а	Развернуть пах, держать спину, выворотное положение ног. «Домахи» выполнять за плечо, ногой лежащей между рейками. Ногу удерживать противоположной рукой за плечо. Турлян выполнять на 4 счета. Пяткой вперед.
6.	И.п. – присед спиной к гимн.стенке на одной,	4-6 раз	Держать «квадрат», не

	<p>другая вперед-вверх, хват сверху за рейку хватом снизу;</p> <p>1-4 – прогибаясь и отводя руки назад, встать в положение наклона назад, одна нога вверх в шпагат;</p> <p>5-8 – и.п.</p> <p>9-18 – 8 махов.</p> <p>Тоже с другой.</p>		<p>подсесть, туловище вертикально.</p> <p>Выкручивать в двух плечевых суставах одновременно, ногу не опускать, довести до положения «перешпагат». В махе тянуться носком к стенке, головой к тазу.</p>
7.	<p>И.п. - ст. в V п. на носках, боком к гимнастической стенке, одна рука на рейку, другая рука вверх;</p> <p>1-7 – 8 махов правой вперед</p> <p>8-и.п.</p> <p>9-16 – 8 махов левой в кольцо;</p> <p>17-24 – с поворотом лицом к гимн.стенке в I п. ног, 8 махов правой в сторону;</p> <p>25-31 - 8 махов левой в сторону</p> <p>31 – и.п.</p> <p>Тоже, начиная другим боком к стенке.</p>	1 подход	<p>Дозировку уменьшать от 8 до 1 маха каждой ногой в каждую сторону. По 1 маху выполнить 2 подхода.</p>

Примечание: 1. – начинать выполнять все упражнения с левой («неудобной») ноги; 2. – выполнять одинаковое количество раз и повторений с левой и правой.

Комплекс упражнений № 2 – на комплексное развитие гибкости

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>И.п. – ст. в V п. на носках, левым боком к гимн.стенке, правая рука вверх;</p> <p>1-2. – с шагом правой, приставляя левую в V п., прямая волна;</p> <p>3-4 - с шагом левой назад, приставляя правую в V п., обратная волна.</p>	4 раза	<p>Во время шага – волна рукой.</p> <p>Волны выполнять с максимальным прогибом в пояснице.</p>
2.	<p>И.п. – ст. в I п. левым боком к гимн.стенке, наклон левая рука на рейке на уровне талии, правой рукой изнутри хват «выворотно» за левую стопу;</p> <p>1-2 – разгибаясь demiplié на правой, согнуть левую к плечу</p> <p>3-4 – и.п. Тоже с другой.</p>	8 раз	<p>Таз не разворачивать, туловище вертикально, спина прямая, левая нога к плечу.</p>
3.	<p>И.п. – ст. лицом к гимн.стенке, правая на гимн.стенку, III п. рук;</p> <p>1-2. - demiplié на левой, II п. рук;</p> <p>3-4 – релеве на полупальцах, III п. рук;</p> <p>5-6 –наклон прогнувшись, III п. рук;</p> <p>7-8 – наклон назад, и.п.</p>	3 раза	<p>Держать «квадрат»</p> <p>При опускании на стопу, руки из III п. перевести во II п..</p>

4.	То же боком к гимн.стенке	3 раза	
5.	То же спиной к гимн.стенке	3 раза	
6.	И.п. – ст. лицом к гимн.стенке, правая нога на гимн. стенку, III п. рук 1-4 – наклон прогнувшись, руки вверх 5-8 – с поворотом налево ст. правым боком к стенке и наклон вправо 1-4 – с поворотом налево ст. спиной к стенке, правая сзади на стенке 5-6 – наклон, руки на пол 7-8 – левая на стенку на уровне таза 1-2 – мах правой в шпагат в положении ст. на руках 3-6 –переворот вперед 7-8 - ст. лицом к гимн.стенке, левая нога на гимн. стенку, III п. рук	1 подход 8 раз	В наклоне прогнувшись хват за гимн.рейку. Удлиняя тело и руки, проворот в тазобедренном суставе в наклон в сторону. Во время маха смотреть прямо.
7.	И.п. – ст. лицом к гимн.стенке, правая на гимн. стенку, II п. рук; 1– Заднее вертикальное равновесие с помощью 2 – и.п.	8 раз	Акцент вверх. Поднимать и опускать ногу силой, без помощи тела.
8.	И.п. – ст. левым боком в полповорота к гимнастической стенке, правая на рейке, I п. рук; 1 – боковое вертикальное равновесие с помощью; 2 – и.п.	8 раз	Ловля ноги из-за плеча. Акцент вверх. Поднимать и опускать ногу силой, без помощи тела.
9.	И.п. – ст. спиной к гимн.стенке, хват за рейку внизу сверху; 1. – наклон прогнувшись; 2 – наклон; 3-4 - и.п.	3 раза	Поднимаясь с наклона – выполнить наклон назад, начинать с головы, максимально прогибаясь в пояснице, таз на голове, выпрямится волной.
10.	И.п. - стоя на носке левым/правым боком к гимнастической стенке, левая рука на стенке; 1-2 - заднее равновесие с помощью; 3-4 – перевод в вертикальное равновесие в сторону с помощью; 5-6 - переднее вертикальное равновесие в затяжку; 7-8 - релее на полупальцах (2 раза); 9-10- вертикальное равновесие в сторону; 11-12- заднее равновесие; 13-16- удержание; 17-24 - наклон назад на стопе с захватом опорной (2 раза; стоя на носке левым/правым боком к гим/ст.);	3 подхода 8 раз	Амплитуда ноги в равновесиях не менее 180°. Перевод осуществлять за счет проворота в тазобедренном суставе, а не опускания тела. Активный наклон назад, акцент вверх, рака продолжение тела, вставать «прессом».
11.	И. п. – ст. в наклоне назад спиной к гимнастической стенке, хват за нижнюю рейку снизу; 1-32 – 16 махов.		Опорная нога прямая, махи выполнять до касания стенки. Руки не сгибать, головой тянуться к тазу.

12.	И.п. – ст. на носках лицом к гимн.стенке, хват сверху на уровне талии; 1 - мах «планше» в сторону 2 - мах «планше» назад на стопе 3. - мах «планше» в сторону 4. - и.п.	4 раза	Тело горизонтально, амплитуда ноги не менее 180°. Развернуться левым/правым боком к стенке.
-----	---	--------	---

Примечание: 1. – начинать выполнять все упражнения с левой («чужой») ноги; 2. – выполнять одинаковое количество раз и повторений с левой и правой. 3. Во всех упражнениях держать «квадрат» - 2 подвздошные кости и два плеча – составляют квадрат, не разворачивая таз.

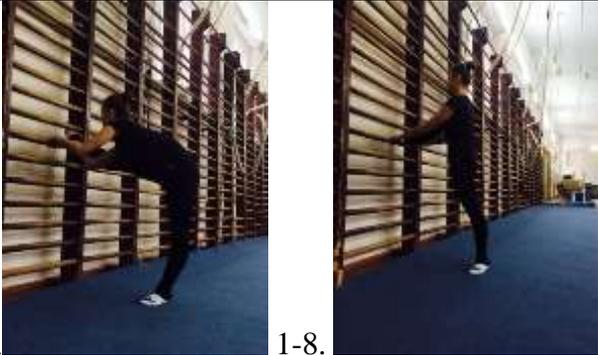
Комплекс упражнений № 3 – на комплексное развитие гибкости

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п. – в полповорота к гимнастической стенке, правая на стенке на 90° 8 - одноименной рукой захват правой стопы с поворотом в выворотное положение, другая рука на стенке 16 – прогибаясь, таз вперед («оттянуться») 24 - выпрямляясь, руки во II классическую позицию 28 - demiplié 32 - и.п.	4 раза	держат «квадрат». руки во II гимнастической позиции, удержание ноги пяткой вверх; поднять ногу на одну рейку выше
2.	(продолжение) 4 - наклон к правой; 8 - взяться за рейку и с поворотом налево наклон вправо; 12 – «оттянуться» от стенки; 16 – с поворотом налево наклон назад 20 - наклон назад 24 - demiplié (I п. опорной ноги) 28 - наклон назад 31 – разгибаясь, положение arabesque опустить ногу на рейку.	4 раза	взяться за рейку на которой рабочая нога (левым боком к станку, I позиция опорной ноги). прийти в положение наклона назад, удерживая руки на стенке, «удлиняя» ногу. Наклон назад до касания рабочей ноги, спиной к стенке
3.	(продолжение) 8 - с наклоном назад, развести ноги в шпагат 8 - сгибая левую пяткой вперед, прийти в положение arabesque 8 - удерживать положение attitude 8 - наклон назад, взяться за рейку, через «удлинение» рабочей ноги поворот правым боком к стенке и затем лицом к стенке 6 – скольжение вперед в шпагат 8 – сведением ног и.п.	подхода: все упражнения по 8 счетов	взяться за гимнастическую стенку, пяткой вперед сесть в шпагат, голова прямо, 8 счетов. руки во II гимнастической позиции, 8 счетов по

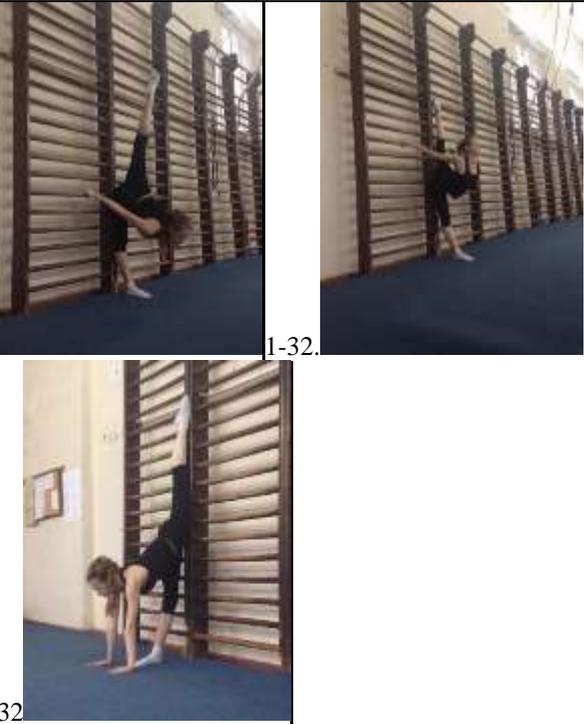
			3 повторений.
4.	<p>п. - сед в шпагате левой лицом к гимнастической скамейке, руки во II гимнастической позиции</p> <p>8 – сед в шпагате левой</p> <p>6 - 8 наклонов назад</p> <p>8 - поворот левым боком к скамейке в прямой шпагат, наклон, руки в стороны</p> <p>6 – поворот спиной к скамейке в шпагат на правую, руки вверх в замок</p> <p>8 – 8 наклонов назад</p> <p>6 - через продольный шпагат поворот в шпагат правой лицом к скамейке, руки во II позиции. Тоже в другую сторону</p>	3 раза	<p>клоны выполнять прямой спиной до касания ноги, руки вверх в замок;</p> <p>плены прямо, пятки назад, 8 счетов.</p> <p>нуться вниз, до касания пола животом.</p>
5.	<p>И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, держась за стенку, правая в шпагат на стенке</p> <p>8- 8 махов</p> <p>6. - поворот в положение спиной к стенке в «затяжку»</p> <p>-18 - demiplié</p> <p>-20 - релеве;</p> <p>-22 - demiplié</p> <p>-24 - выпрямиться</p> <p>-28 – 4 маха в кольцо</p> <p>-32- поворот в и.п.</p>	3 подхода	<p>раз, ст. на полупальцах стопа выворотом на себя;</p> <p>«затяжку» придти, удлиняя рабочую ногу.</p>
6.	<p>п. - вертикальное равновесие в сторону в ст. на носке</p> <p>8 - удержание равновесия в сторону</p> <p>10.- релеве на полупальцах</p> <p>-12. - планше на стопе.</p> <p>-16. – то же, что и 9-12.</p>	3 подхода	<p>удержание 8 счетов.</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p>
7.	<p>И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, левая рука на стенке, правая рука в сторону.</p> <p>- мах в «планше» в сторону</p> <p>4 - мах назад в «планше»</p>	3 подхода	<p>ловяще параллельно полу, мах в пере-шпагат;</p>
8.	<p>п. - вис в присев на нижней рейке на гимнастической стенке</p> <p>6- 8 махов в шпагат - «разножка».</p>	2 подхода	<p>ки на 1 рейку выше ног. Темп выполнения - средний.</p>

Примечание: 1. – начинать выполнять все упражнения с левой («чужой») ноги; 2. – выполнять одинаковое количество раз и повторений с левой и правой. 3. Во всех упражнениях держать «квадрат» - 2 подвздошные кости и два плеча – составляют квадрат, не разворачивая таз.

Комплекс упражнений № 3 – комплексное развитие пассивной гибкости

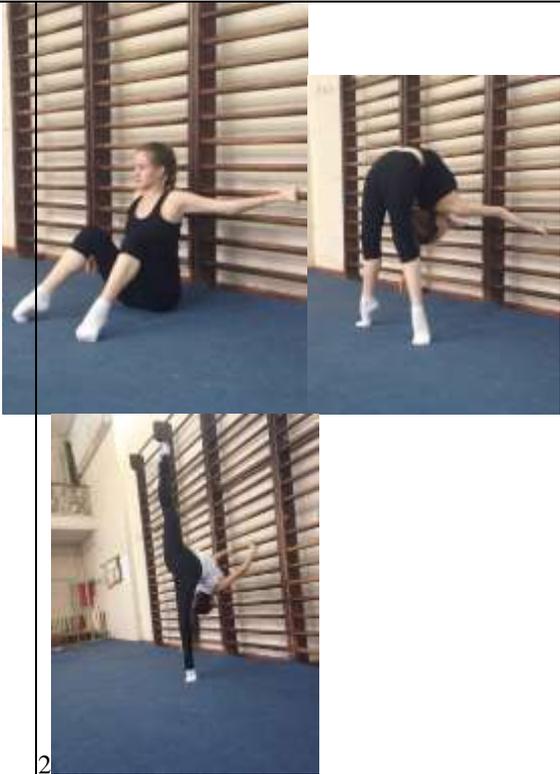
№ п/п	Частные задачи	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	
1.		1.п. – в полповорота к гимнастической стенке, правая на стенке на 90° 3 - одноименной рукой захват правой стопы с поворотом в выворотное положение, другая рука на стенке 16 – прогибаясь, таз вперед («оттянуться») 24 - выпрямляясь, руки во II классическую позицию 28 - demiplié 32 - и.п.	4 раза	опу на стенке отвести в I позицию. Держать «квадрат». руки во II гимнастической позиции, удержание ноги пяткой вверх; поднять ногу на одну рейку выше	
2.		(продолжение) 4 - наклон к правой; 8 - взяться за рейку и с поворотом налево наклон вправо; 12 – «оттянуться» от стенки; 16 – с поворотом налево наклон назад 20 - наклон назад 24 - demiplié (I п. опорной ноги) 28 - наклон назад 31 – разгибаясь, положение arabesque - опустить ногу на рейку.	4 раза	яться за рейку на которой рабочая нога (левым боком к станку, I позиция опорной ноги). ийти в положение наклона назад, удерживая руки на стенке, «удлиняя» ногу. Наклон назад до касания рабочей ноги, спиной к стенке	
№ п/п	Частные задачи	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	

3.		<p>продолжение)</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 - с наклоном назад, развести ноги в шпагат 3 - сгибая левую пяткой вперед, прийти в положение arabesque 3 - удерживать положение attitude 3 - наклон назад, взяться за рейку, через «удлинение» рабочей ноги поворот правым боком к стенке и затем лицом к стенке 5 – скольжение вперед в шпагат 3 – сведением ног и.п. 	<p>подхода: все упражнения по 8 счетов</p>	<p>встать за гимнастическую стенку, пяткой вперед сесть в шпагат, голова прямо, 8счетов.</p> <p>ки во II гимнастической позиции, 8 счетов по 3 повторений.</p>	
4.		<p>п. - сед в шпагате левой лицом к гимнастической скамейке, руки во II гимнастической позиции</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 – сед в шпагате левой 16 - 8 наклонов назад 3 - поворот левым боком к скамейке в прямой шпагат, наклон, руки в стороны 16 – поворот спиной к скамейке в шпагат на правую, руки вверх в замок 3 – 8 наклонов назад 16 - через продольный шпагат поворот в шпагат правой лицом к скамейке, руки во II позиции. Тоже в другую сторону 	<p>3 раза</p>	<p>клоны выполнять прямой спиной до касания ноги, руки вверх в замок; лени прямо, пятки назад, 8 счетов.</p> <p>нуться вниз, до касания пола животом.</p>	

№ п/п	Частные задачи	Описание упражнения	Дози- ровка	Организационно- методические указания	
5.		<p>1.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, держась за стенку, правая в шпагат на стенке 3- 8 махов, сокращая стопу 16. - поворот в положение спиной к стенке в «затяжку» -18 - demiplié -20 - релеве; -22 - demiplié -24 - выпрямиться -28 – 4 маха в кольцо -32- поворот в и.п.</p>	3 подхода	<p>раз, ст. на полупальцах стопа выверотно на себя; «затяжку» придти, удлиняя рабочую ногу.</p>	 <p>6 25-28. -</p>
6		<p>п. – ст. спиной к гимн.ст, левая назад в шпагате на ней, хват за рейку внизу на уровне бедра опорной ноги 1 – 32 – 16 наклонов назад; 1-32 – то же, руки вперед-вверх; 1-32 – удержание положения «наклон прогнувшись», руки вверх;</p> <p>1-32 – с опорой руками о пол, 16 раз «домахи» до «перешпагата».</p>	подхода	<p>в мере усвоения упражнения, перейти в ст. на носках. руки параллельно полу, следит за «квадратом » в тазобедренном суставе.</p>	 <p>1-32. 1-32. -32</p>

					
7		<p>И.п. - стоя на носке левым/правым боком к гимнастической стенке, левая рука на стенке; 2 - заднее равновесие с помощью; 3-4 - перевод в вертикальное равновесие в сторону с помощью; 5-6 - переднее вертикальное равновесие в затяжку; 8 - релее на полупальцах (2 раза); 9-10 - вертикальное равновесие в сторону;</p>	<p>подхода</p>	<p>амплитуда ноги в равновесиях не менее 180°. Перевод осуществлять за счет проворота в тазобедренном суставе, а не опускания тела.</p> <p>активный наклон назад,</p>	

7		<p>11-12 - заднее равновесие; 16 - удержание; 24 - наклон назад на стопе с захватом опорной (2 раза; стоя на носке левым/правым боком к гим/ст.);</p>	8 раз	<p>акцент вверх, рака продолжение тела, вставать «прессом».</p>	
---	--	---	-------	---	--

8		<p>И. п. – ст. в наклоне назад спиной к гимнастической стенке, хват за нижнюю рейку снизу; Или И.п. – сед спиной к гимнастической стенке, хват на уровне плеч 1-32 – разгибаясь, 16 раз упор стоя прогнувшись 1-32 – 16 махов.</p>	<p>подход</p>	<p>торная нога прямая, махи выполнять до касания стенки. Руки не сгибать, головой тянуться к тазу.</p>	
9		<p>п. – присед спиной к гимн.стенке на одной, другая вперед-вверх, хват сверху за рейку хватом снизу; 4 – прогибаясь и отводя руки назад, встать в положение наклона назад, одна нога вверх в шпагат; – и .п. 18– 8 махов. же с другой.</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>ржать «квадрат», не подседать, туловище вертикально. вкручивать в двух плечевых суставах одновременно, ногу не опускать, довести до положения «перешпагат». В махе тянуться носком к стенке,</p>	

			головой к тазу.	
--	--	--	-----------------	---

Примечание: 1. – начинать выполнять все упражнения с левой («чужой») ноги; 2. – выполнять одинаковое количество раз и повторений с левой и правой. 3. Во всех упражнениях держать «квадрат» - 2 подвздошные кости и два плеча – составляют квадрат, не разворачивая таз.

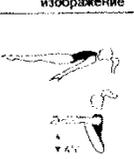
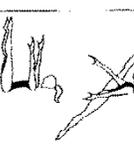
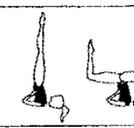
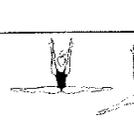
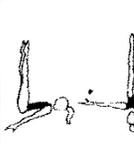
Глава 2. Содержание комплексов по физической подготовке
в художественной гимнастике.

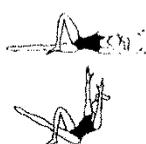
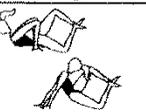
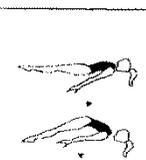
Комплекс СФП № 1 (1999-2000 г.)

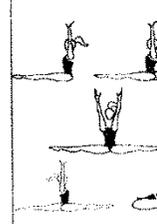
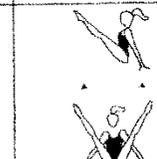
№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1	1-32	И.п. – упор стоя на коленях; 1-2 – спину вверх “кошечка”; 3-4 – прогнуться; 5-6 – переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8 – вернуться в и.п.; через обратную волну; 9-16 – 8 раз подняться на 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; 2 – согнуть в коленях; 3 – в шпагат; 4 – и.п.		Таз не опускать, Ноги в шпагат на «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 на себя в “шпагат” за ухо;		Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выворотно от бедра, стопа верхней

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
		8 – и.п.; 9-16 – то же с другой ноги.		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.; 9-16 – 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 – то же 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. – то же, 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.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
14	1-16	И.п. – лежа на животе; 1-8 – 4 маха правой и левой ногой; 9-16 – поднять правую (левую), держать, прогнуться, и.п.; 17-32 – то же с другой ноги.		Махи в шпагат, руки вперед и на полу, при 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. – то же, 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. – то же, 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 попятках; 3-4 – медленно положить ноги за голову, 5-8 – удерживать; 9-16 – вернуться в и.п.		Ноги прямые в стойке на попятках 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 – выворотом от бедра.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
22	1-32	И.п. – лежа на спине. 1 – сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же, только колени вправо (влево); 5-8 – то же в другую сторону.		Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голеней параллельно полу.
23	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги вверх; 1 – резко развести ноги в стороны в "шпагат", поднять туловище, касаясь руками вперед; 2 – 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, подтяв таз.		Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад.
27	1-8 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 прямые и ноги.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
29	1-16	И.п. – лежа на боку, нога поднята на 45; 1-8 – подбивные нижней ногой; 9-16 – 4 маха в "шлагат" 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 шлагат в положение лежа на животе, руки вверх в "замок"; 3-6 – прогнуться - "рыбка"; 7-8 – в и.п. через поперечный шлагат.		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.

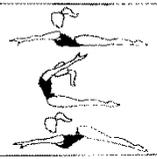
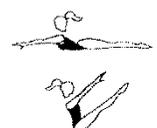
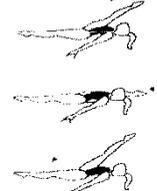
№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
35	1-8	И.п. – то же; – перекат в стойку на груди, – развести ноги в поперечный шлагат, соединить, опустить, и.п.		Ноги прямые. Ноги в поперечный шлагат не бросать, акцент на соединении.
36	1-8 9-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх в «замок»; – через положение седа, ноги в "шлагат", 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 "шлагат"; 1-4 – круговое движение в шлагате вправо-влево; 5-8 – то же в другую сторону.		Выполнять в среднем темпе. Поясница крепкая, спина и живот подтянуты.
38	1-8	И.п. – сидя, руки вверх; – отвести левую ногу по полу через сторону в шлагат на правую; – повернуть корпус на 90 влево – поперечный шлагат; – повернуть корпус на 90 влево – шлагат 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 "шлагат"; – взять ногу руками, под-		Живот подтянут Вес тела переносить на заднюю

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
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 – пережат в стойку на груди, держать; 5-8 – медленно опустить в и.п.		Ноги прямые во время опускания, стараться держать вместе.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
35	1-8	И.п. – то же; – пережат в стойку на груди; – развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить, и.п.		Ноги прямые. Ноги в поперечный шпагат не бросать, акцент на соединении.
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; 5-8 – то же в другую сторону.		Выполнять в среднем темпе. Поясница 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, под-		Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю

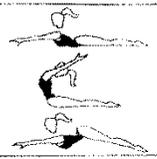
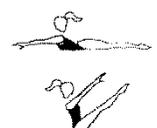
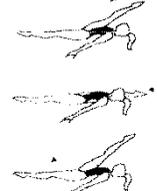
№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
		пять, медленно опустить в и.п.		
41		И.п. – упор присев; – мост с поворотом через правый бок на носках, держать; – вернуться в и.п.		Колени прямые. Высокие полупальцы. На мосту вес тела перенести на руки.
42	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

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
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.

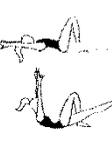
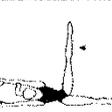
Комплекс СФП № 2

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
		пятку, медленно опустить в и.п.		
41		И.п. – упор присев; – мост с поворотом через правый бок на носках, держать; – вернуться в и.п.		Колени прямые. Плечи – попушке, три. 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.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
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 1-5 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.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
8	1-16	И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – активный мах ногой "за голову"; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.		Исполнять 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 спора 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 горизонтальной плоскости.		Прочный упор руками, следить за 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.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
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 полу.
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 в "лодочка"; 1-8 – поочередные махи ногами вниз-вверх, 9-12 – удержание положения "лодочка".		Руки вперед вверх в "замок", в локтях прямые. Ноги в стороны на 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.		На 16-ый счет 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 поднимать повыше, в коленях не сгибать.
21	1-16	И.п. – лежа на животе, правую (левую) ногу отвести в сторону; 1 – 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.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
22	1-32	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; 1 – поднятие туловища до вертикали в темпе, руки вверх в замке; 2 – и.п.		Выполнять резко в быстром темпе. 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 поднять 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"; 1-8 – мелкая работа ног "ножницы" в лицевой плоскости; 9-16 – разведение ног в стороны до шлагата, 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 шлагат 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.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
29	1-16	И.п. – лежа на животе, прогнуться "лодочка", руки вверх; – на каждый счет пережат – "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; 9-16 – удержание в положении нога в сторону-вверх.		Следить за положением туловища, противоположный бок подтянут. Амплитуда максимальная, выполнять с каждой по 16 раз.
31	1 2	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 – пережат 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 – пережат на грудь, удержание; 5-8 – медленно опустить ноги за голову и выход в "мост"; 9-12 – из положения "мост" через вертикальное положение туловища перейти в поперечный шлагат; 13-16 – опуская туловище вперед через поперечный шлагат 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 шлагат 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.

Физические упражнения, выполняемые по прямой

1	8-16	И.п. – стойка на полупальцах, поочередные махи правой (левой) вперед, и сторону, назад.	Маленькую ногу опустить силой, а не бросить, удерживая вертикальное положение туловища, не опускаясь на всю стопу. Махи выполнять на каждый шаг без дополнительных шагов.
2	1-16	И.п. – в полуприседе; – 2 кувырка вперед; – выйти в стойку на полупальцы; – 2 переворота вперед на одну ногу.	Кувырки выполнять быстро, перевороты медленно.
3	1-16	И.п. – боком к основному направлению; 1-2 – переворот боком на одну ногу; 3-6 – в боковое равновесие, держать; 7-8 – переворот боком через одну руку в и.п.	В перевороте ноги в шпагате. Выполнять без дополнительных шагов. Во время переворота поясница подтянута.
4	1-16	И.п. – основная стойка (о.с.); – 4 скачка с ноги на ногу, в темпе; – переворот вперед на одну ногу.	В полете успеть выпрямить и соединить две ноги. Переворот выполнять в темпе.
5	1-16	Прыжки с ноги на ногу, толчком одной, приземляясь на две.	Прыжки точно вверх, стопы в полете оттянуты.
6	1-16	Вальсовый шаг вперед, открытый прыжок в кольцо с наскока.	Следить за точностью работы рук.
7	1-8	Прыжки шагом подряд на правую, левую.	Прыжки выполнять с большой амплитудой разведения ног, с продвижением вперед. Не ложиться на переднюю ногу, «пронести» таз вперед.
8	1-8	Наскок, прыжок касаясь в кольцо.	Выполнять на обе ноги. Руки в прыжке вверх, прямые. Туловище назад не наклонять, маховое бедно как можно выше.
9	1-8	Прыжок шагом, шагом в кольцо.	Следить за положением рук, высотой, амплитудой. Увеличивая амплитуду к последним прыжкам. На приземлении на расслабиться.
10	1-8	Прыжок шагом, прыжок касаясь в кольцо.	Следить за положением рук, амплитудой прыжка и высотой. Переднюю ногу ставить широко вперед, не «под себя», «пронести» таз вперед.
11	1-8	Прыжки шагом с поворотом по кругу.	Следить за продвижением вперед. Диаметр круга на уменьшать.

Комплекс СФП № 3

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
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; 3 – 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 «бросать». Таз остается на месте.

Комплекс № 1 партерной хореографии, направленный на совершенствование уровня специальной физической и базовой профилирующей подготовленности гимнасток на основе целенаправленного избирательного развития двигательной памяти

№ п/п	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1	И.п. – IV п. ног 1-16 - 16 раз – релеве на полупальцах, руки назад-вниз в замок; 1-16 – ст. на полупальцах, руки в III п.; 1-8- полуприсед; 9-16 и.п..	3 раза	При опускании в полуприсед - колени вверх, таз над пятками, спина прямая
2	И.п. – упор сидя сзади; 1-16 – «отскок»; и.п. – упор на предплечье; 17-24 – стопы на себя, от себя; 25– 32- круговые движения стоп.	6 раз	Упражнения на работу стоп –VI позиция ног: Спина прямая. Отрывать пятки от пола, поочередное расслабление и напряжение ног Выполнять в медленном темпе. (через 1 позицию)
3	И.п. – сед, руки во II п. 1-7- наклон, руки в III п. 8- и.п. 9-15-упор на правой руке, левая рука вверх 16- и.п. 17-32– наклон и поворот в другую сторону 1-8- упор на правой руке, левая рука вверх 9–16- положение «мост» 17-24- упор на левой руке, правая рука вверх 25-31- наклон 32 – и.п.	2 раза	Руки в III п. переводить через II п.; Таз поднимать максимально высоко, тело напряжено. Спина прямая, живот подтянут, ноги прямые сохраняются и в положении «мост». Выполнить все в другую сторону.
4	И.п. - сед, руки во II п. 1-8- правая вперед на 45°, 9-16- правая на 70°, 16 махов 1-16 – удержание по максимальной амплитуде	2 раза	Держать осанку, выворотное положение стоп, махи выполнять по максимальной амплитуде. Выполнить все с другой ноги
5	И.п. – лежа на животе, руки вверх в «замок», 1-16 – «ножницы» вверх-вниз И.п. – то же лежа на спине, на правом /левом боку	2 раза	Ноги приподняты на 30°, мелкая работа ног. Выполнять в быстром темпе, колени прямые, ноги пола не касаются. Руки в локтях прямые, чуть прогнуться, ноги в стороны не разводить.
6	И.п. – лежа на животе, согнув руки, ноги в I поз. 1-4 – круговой наклон вправо; 5-8 – круговой наклон влево; 9-16 – наклон; 1-2- отведение правой назад на 45°, руки в стороны; 2-4- натянуть носок; 5-6- стопа на себя; 7-8- и.п.; 1-2 – правая назад на 45°, натянуть носок; 3-4- отведение в сторону на 45°; 5-6- назад на 45°; 7-8 – и.п.	4 раза	То же в другую сторону То же – руки вверх При наклонах ноги держать вместе прямые, колени не касаются пола. Плечи собрать сзади. Работают мышцы ягодиц и внешней и внутренней поверхности бедра, мышцы спины. Отведение ног сопровождается удержанием тела на 25°, грудь оторвать от пола, голова прижата к груди. Все выполнять с правой и с левой ноги

7	И.п. – упор лежа на животе, левая/правая рука вверх 1-7– взять правую/ левую в «кольцо», 8-и.п. 9-16- две в кольцо, держать руками ноги 17-32-удержание спины, и.п.	2 раза	Колени вместе, прижаты к полу на протяжении всего упражнения, максимально приблизить прямую спину к ногам. «Кольцо брать махом, противоположной рукой.
1	2	3	4
8	И.п.- лежа на животе, руки вверх в замок; 1-7- отведение рук и ног на 45°; 8-и.п. 1-мах правой в «кольцо», руки в стороны, 2- и.п. 3- мах левой в «кольцо», руки в стороны, спина вертикально, 4- и.п. 6-5- мах в кольцо двумя ногами 6 – и.п. 7-8 то же, что и 5-6	6 раз	Удержание спины и ног от бедра на 45°. Колени вместе, прижаты к полу на протяжении всего упражнения, максимально приблизить прямую спину к ногам, спина вертикально
9	И.п. – лежа на животе, руки 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.	6 раз	Руками не касаться пола. Ноги в коленях не сгибать.
10	И.п. – лежа на спине, правая вперед на 25°, руки в стороны; 1-16- 8 раз отведение ноги в сторону; 1-16 – удержание ноги в сторону на 25° от пола; 1-16 – отскок от пола в точку 25°; То же с левой То же лежа на животе.	1 раз	Нога на 25° от пола. Следить за точным положением ноги вперед и в сторону и расстоянием до пола, таз не разворачивать, бедро не отрывать от пола. «Отскок» выполнять на каждый счет, каждый раз из и.п.
11	И.п. – лежа на животе, руки вниз 1 -2 – ст. на груди, 3-4 – ноги в прямой шпагат 5-6 – опустить ноги на пол, сохраняя шпагат	4-6 раз	Следить за четким положением ног, положение таза вертикально при стойке
12	И.п. – лежа на животе, согнув руки; 1-8 – волной наклон назад.	6 раз	Локти вдоль тела. Волну начинать с поднятия живота
13	И.п. – лежа на животе, руки вверх 1-8 – удержание ног на 45°	4-6 раз	Пятки внутрь, бедро и таз не касаются пола
14	И.п. – лежа на спине, правая вперед (90°), руки вверх; 1 – сед, руки вперед; 2 – и.п.	2 подхода по 16 раз	Нога не опускается ниже 90°. То же с другой ноги
15	И.п. – лежа на спине, согнув ноги («цыпленок»), руки вверх; 1- таз и поясница вверх; 2- и.п.; 3- таз и поясница вверх; 4 – и.п.; 5-6- ст. на коленях; 7-8- и.п.	6 раз	Начинать движение с таза, вставать волной, опускаться начинать с рук, плечи, поясница, таз.
16	И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – мах вперед; 2 – и.п. 3- мах в сторону; 4 – и.п. 5-8 – то же другой ногой; 9-16 – то же двумя ногами;	4 раза	Мах выполнять в шпагат, в и.п. опустить через сторону по полу. Выполнять по максимальной амплитуде. Нogu возвращать в и.п. через мышечное напряжение, не бросая на пол. Поясница прижата к полу, руки в стороны. Нogu после маха в сторону возвращать в и.п. кругом по воздуху
17	И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – мах правой вперед на 90°; 2 - мах правой вперед в шпагат; 3 мах правой на 90°; 4- мах правой вперед в шпагат; 5- мах левой вперед в шпагат; 6- мах правой вперед на 90°;	4 раза	Точно дифференцировать мышечные усилия, соблюдая амплитуду махов. Выполнять с двух ног

	7-мах левой вперед в шпагат; 8–и.п.		
18	И.п. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая руки в упре перед грудью; 1-8 - 8 махов в сторону; 9-16-поймать; 17-24 – 8 раз «подкачка»; 25- 31- удержание без помощи.	4 раза	Махи и «подкачку» выполнять на каждый счет – «И раз, и два...». «Подкачка» - это махи из конечного положения в максимальную амплитуду. Чередую максимальную амплитуду с амплитудой на 90°. Тянуть ногу за плечо. То же с другой ноги.
1	2	3	4
19	И.п. – сед, руки вверх; 1-2–шпагат на правую; 3-4–поперечный шпагат 5-6–шпагат на левую 7-8– и.п. 9-16–то же в другую сторону	4-6 раз	Перевести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую, повернуть туловище на 90 в положение поперечный шпага, далее повернуть туловище еще на 90 в положение в шпагат на левую, перевести по полу через сторону вперед правую ногу в и.п. Ноги прямые, пятки не касаются пола во время всего упражнения, поясница и живот подтянуты.
20	И.п. – упор стоя на коленях 1-16–8 махов назад 17-32–8 махов в кольцо 1-16- 8 махов назад в упоре на руках 17-32–8 махов назад в упоре на руках в кольцо	2 раза	Держать спину ровно, работать по максимальной амплитуде. Выполнять с правой/левой ноги.

Примечание: в каждом упражнении где задана амплитуда движения следить за точностью выполнения.

Комплекс № 2 партерной хореографии, направленный на совершенствование уровня специальной физической и базовой профилирующей подготовленности гимнасток на основе целенаправленного избирательного развития двигательной памяти

№ п/п	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. – ст. на носках; 1-4- прямая волна; 5-8- обратная волна; 1-4- круговой наклон вправо; 5-8 – круговой наклон влево.	3 раза	Следить за техникой выполнения, при круговом наклоне, стремиться достать пола
2	И.п. – упор присев на полупальцах 1-8-ходьба вперед; 9-16–ходьба назад; 1-16- ходьба вокруг себя вправо/влево; 1-2- правая вверх; 3-4- стопа на себя; 5-6–натянуть носок; 7-8- и.п.	6 раз	Положение ног вверх – «jete» Спина прямая, работать на подъемах, выводить прямую ногу максимально вверх. То же с левой
3	И.п. – сед, руки в стороны; 1- правая вверх, стопа на себя; 2 - натянуть носок; 3 – наклон; 4–и.п.	4 раза	Наклон выполнять сразу с опусканием ноги. Спина прямая, живот подтянут, ноги прямые. То же с левой.
4	И.п. – то же 1-7–4 маха правой/левой, 8- поймать; 9-15–4 маха левой/правой к правой/левой; 16- и.п.; 1-16–сед углом.	4 раза	Держать спину вытянутой, смотреть прямо, держать баланс. Мах одной ноги к другой выполнять, подводя соответственно ногу снизу в V п.;
5	И.п. – сед, руки вверх в замок; 1-2- махом «шпагат» на правой; 3-4 - «поперечный шпагат»; 5-6 - «шпагат» на левой; 7-8 - и.п.; 9-16–все с другой ноги; 17-18–махом «шпагат» на правой; 19-32–6 раз мах правой, левой; 31-32–и.п..	2 раза	Положение «шпагат» принимать через проворот в бедре. Спина прямая, держать «квадрат». Поднимать ноги поочередно на каждые 2 счета, в положении наклон - руки на предплечье. Повторить все в другую сторону.
6	И.п. – сед, в упоре вперед; 1-16 - 8 махов правой/левой; 17-24 - удержание правой/левой; 25-31 - поднять и удерживать 2 ноги; 32 – и.п.	2 раза	В упоре вперед (руки около бедра). Ногу поднимать на 25°
7	И.п. – шпагат (правый/левый), руки вверх в замок 1-8 - таз вверх; 9-16 - наклон назад; 1-4 - наклон назад с захватом; 5-8 - повернуться на спину; 9- согнуть нижележащую ногу 10- повернуть на бок в сторону согнутой ноги; 11-16 - удержание положения «шагом в кольцо»; 17-20 - повернуться на спину; 21-22 - выпрямить ногу; 23-24 - и.п..	1 раз	Таз за счет мышц паха поднимать на каждые 2 счета ч/з и.п. Наклон назад с захватом - взять ногу около щиколотки. Работать по максимальной амплитуде.
8	И.п. – лежа на животе, руки вверх-в замок;	2 раза	Плечи поднять от пола на 35°, смотреть в пол,

	1 – 32– 16 раз поочередная работа ногами вверх-вниз; 1-32 – «заноски»; 1-32 – удержание ног на 35° - 45° от пола.		ногами работать от бедра, «заноски» выполнять пятками внутрь.
1	2	3	4
9	И.п. – лежа на животе, руки вверх в замок; 1-32 – одновременное отведение ног и плеч на 35°.	1 раз	Выполнять на каждый счет в точно заданное положение, смотреть в пол
10	То же на спине	1 раз	Подбородок прижать к груди, работать от бедра, руки фиксированы
11	И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 -2 – «пассе»; 3-4 – правая/левая в сторону на 90°; 5-6 – правая/левая вверх -вперед на 90°; 7-8-и.п.; 1-8-на каждый счет круг ногой; То же с другой ноги;	4-6 раз	Круг ногой выполнять на каждый счет по максимальной амплитуде (170°), каждый раз не снижая ее, при опускании ноги таз не разворачивать, держать квадрат,, ввв положении «»
12	И.п. – лежа на спине, ноги на 90°; 1-16 – ст. на лопатках на каждый счет; 1-16 – удержание положения ст. на лопатках; 1-16 – опускание ног до касание пола.	2 раза	каждый раз сокращать стопу по 1 позиции, при опускании ног, таз держать на месте
13	И.п.- лежа на спине; 1-2- ст. на лопатках; 3-4 – через поперечный шпагат перейти в положение лежа на животе, руки вверх; 5-6 – поднять спину, ноги в «кольцо»; 7-8 – и.п.	4-6 раз	Спину поднимать параллельно полу в удержание
14	И.п. – лежа на животе, руки вверх в замок 1 – отведение ног и рук на 35°; 2 - и.п.; 3 – положение «кольцо»; 4- и.п.; 32 счета удержание положения «кольцо».	16 раз	Четко приводить ноги в заданное положение, смотреть в пол, плечи не касаются пола
15	И.п. – лежа на спине, ноги вверх (90°), руки вверх; 1- 16- 8 раз отведение правой в сторону. То же левой; 1-16- 8 раз разножка в поперечный шпагат; 1-16 – то же, руки вперед; 1-16- сед в прямой шпагат, руки вперед – удержание.	2 раза	Ноги поднять вверх-вперед на 90°. На каждый счет, таз в сторону не уводить, плечи отрывать от пола
16	И.п. – лежа на спине, углом (90°), руки вверх; 1- правая в сторону на 90°, левая вверх, складка; 2 - и.п. То же с другой ноги	16 раз	Тянуться носку прямой спиной, руки прижаты к ушам, подбородок не прижимать
17	И.п.– сед, левая согнута в колене (пассе), правая прямая вперед, руки в сторону; 1-16 – 8 раз правая вперед-вверх; 17-32 – то же с другой ноги.	2 раза	Ногу вперед-вверх поднимать на каждый счет Держать спину ровно. Поясницу не прогибать, исполнять энергично, ногу держать выворотом от бедра.
18	И.п. – сед на левое (правое) бедро, правая (левая) в сторону, руки вверх в «замок» 1-16 – 8 раз правая в сторону вверх; 17-32 – то же с другой ноги	2 раза	Держать спину ровно. Поясницу не прогибать, исполнять энергично, ногу держать прямую выворотом от бедра.
19	И.п. - то же; 1- 8 - положение «тюрбушон»; 9-16 - положение «аттетюд»; То же с левой.	16 раз	В и.п. ногу поднять параллельно полу; Держать спину ровно. Поясницу не прогибать, исполнять энергично, ногу держать выворотом от бедра, ногу проносить прямую через сторону. Удержание

			каждого положения по 8 счетов.
20	И.п. – ст. на коленях, руки вверх; 1 – 16- наклон назад; 17-32 – удержание; 1-16 – 8 наклонов назад; 17-32- взяться за стопу, опускать таз на каждый счет	2 раза	Наклон выполнять параллельно полу, смотреть вверх, подбородок не прижимать, голову не запрокидывать, стараться вернуться в положение параллельно полу, ноги не сгибать.

Совершенствование уровня специальной физической и базовой профилирующей подготовленности гимнасток на основе целенаправленного избирательного развития двигательной памяти

№ п/п	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- лежа на спине, правая вверх; 1 - сед, руки вперед; 2.п. то же с другой ноги	16 раз	Ногу не опускать, через верх-вперед. Спина прямая, ложиться и садиться вертикально каждый раз
2	И.п.- ст. на лопатках; 1- поперечный шпагат; 2-согнуть в коленях на 90°; 3- поперечный шпагат; 4 – и.п.	16 раз	Таз не опускать, ноги в шпагат не бросать, а опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать
3	И.п.- лежа на спине, руки в стороны; 1- мах правой вперед в шпагат; 2– мах правой вперед на 45°; 3- мах правой вперед в шпагат; 4- мах правой вперед на 90°.	2 раза	Таз от пола не отрывать, бедро не разворачивать, сохранять заданную амплитуду, контролировать мышечные усилия
4	И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1- мах правой вперед на 90°; 2- и.п.; 3 - мах левой вперед в шпагат; 4- и.п.; 5- с поворотом на левый бок, левая рука вверх, правая перед собой, мах правой в сторону на 45° 6- опустить ногу; 7- мах правой в сторону в шпагат; 8-опустить ногу; 9- с поворотом на живот, руки в стороны, мах правой назад на 45°; 10-опустить ногу; 11- мах левой в «кольцо»; 12- мах правой назад в «кольцо»; 13- опустить ногу; 14- мах левой назад на 90°; 15 - опустить ногу; 16- с поворотом на правый бок, правая рука вверх, левая рука перед собой, мах левой в шпагат; 17- опустить ногу; 18- мах левой в сторону на 45°; 19- опустить ногу; 20- с поворотом на спину, мах правой вперед в шпагат ; 21- опустить ногу; 22- мах левой вперед на 90°;	3 раза	Все повторить, начиная движение в другую сторону, успевать поворачиваться, поворачиваться по часовой стрелке махи напряженной ногой в заданную амплитуду

	23- опустить ногу; 24- мах правой вперед на 45°; 25- опустить ногу; 26- мах левой вперед в шпагат; 27- опустить ногу; 28-32- 4 поочередных маха вперед в шпагат на каждый счет правой/левой		
1	2	3	4
5	И.п. – лежа на спине, правая вверх с помощью; 1- мах левой к правой; 2-и.п.. 9-16- то же другой ногой; 17-32-то же упражнение без помощи рук	16 раз	В и.п. ногу удерживать двумя руками за голеностоп. Ноги прямые, носки вытянуты, спина на полу, движение выполняется только свободной ногой
6	И.п.- лежа на животе, руки в стороны; 1-8- 4 маха правой/левой назад; 9-16- поднять правую (левую) назад на 90°; прогнуться, держать, и.п. 17-32- то же с другой ноги	6-8 раз	Махи в шпагат, руки впереди на полу, при удержании рук, туловище и ног на 90°
7	И.п.- то же 1-32- поднять и удерживать обе ноги на 45°	2 раза	Ноги вместе, прямые
8	И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1-16- ноги поднять на 45°, плечи приподнять, руки вперед – «ножницы»	6 раз	Поясница на полу ноги – выворотом от бедра
9	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1- сед, согнув ноги, руки вперед; 2 - .п. 3-4- то же, только колени вправо/влево 5-8 – то же в другую сторону	6 раз	Делать быстро без пауз, спина прямая, голень параллельна полу, расстояние от стоп до пола 45°
10	И.п. – упор сидя на бедре, другая, в сторону 1-8- поднять правую в сторону на 140°, 9-16 –взять ногу противоположной рукой, растяжка 17-32- то же с другой ноги	4-6 раз	Прямую ногу в сторону удерживать без помощи рук. Спина прямая, противоположный бок подтянут, руки вверх, прямую ногу опускать медленно, силой.
11	И.п. – лежа на спине, ноги на 25°, руки вверх на 25°; 1-4- 4 переката вправо (влево); 5-8 – то же в другую сторону.	4-6 раз	Следить за четким положением ног, положение таза вертикально при стойке
12	И.п. – лежа на боку, правая вверх на 45°; 1-8- 4 маха левой к правой ; 9-16- 4 маха правой в «шпагат», верхней ногой, стопа на себя 1-16- то же другой ногой	6 раз	На подбивных верхняя нога не опускается, спина прямая, таз не оставлен назад. При выполнении махов в «шпагат», стопа каждый раз сокращается – стопа на себя.
13	И.п. – лежа на боку, одна нога прямая, другая согнута в колене впереди «скрестно»; 1- поднимать одновременно прямую ногу и грудной отдел на 25°, руки в «замок»; 2- и.п.	16 раз	Работать каждой ногой, таз назад не отставлять
14	И.п. – лежа на правом боку (левом), упор рукой впереди; 1- мах назад в «кольцо»; 2- и.п. 3- мах в сторону; 4- и.п.	16 раз	Тело удерживать неподвижно, мах в «кольцо» начинать прямой ногой, бедро хорошо отводить назад, открывая пах, другая нога напряжена и не двигается
15	И.п. – лежа на левом (правом) боку, левая рука вверх, правая рука перед собой в упоре;	3 раз	Спина прямая, таз не отставлен назад, контролировать амплитуду

	1-16 – 8 махов левой; 17-32- правая поднята на 90°, 8 махов левой; одновременно с подниманием туловища (грудной отдел).		
16	И.п.- то же; 1-4- «ножницы»; 4-8- разведение ног резко до шпагата, сгибая заднюю в «кольцо».	8раз	Мелкая работа ног, «ножницы» в горизонтальной плоскости на левом (правом) боку Выполнять в быстром темпе По 4 серии с каждой ноги Хорошая амплитуда обеим ногами
17	И.п. – упор стоя согнувшись 1- мах назад в вертикальный шпагат (планше) 2 –и.п. То же с левой Удержание вертикального шпагата 16 счетов	4 раза	Ноги прямые, стопы не отрывать от пола. Смотреть прямо, свести лопатки
18	И.п. – упор стоя согнувшись, правая вверх вертикально; 1- наклон, прогнувшись, руки вперед; 2.и.п. Удержание положения 1 – 16 счетов	16 раз наклон	Поднять руки и тело горизонтально полу. Ноги прямые, стопы не отрывать от пола. Смотреть прямо, свести лопатки, следить за амплитудой ноги и тела.
19	И.п. – ст. на полупальцах, руки вверх; 1- наклон прогнувшись; 2- и.п.; 3- наклон («складка»); 4 – и.п.	16 раз	Колени прямые, смотреть прямо, сложиться грудью с ногами, спина прямая, вверх подниматься за руками
20	И.п. – о.с.; 1-2- мост на правой, свободная в шпагат; 3-4- и.п.	6 раз	Во время вставания вес перенести на опорную ногу, следить за точностью выполнения, встать не опуская ноги. Все с другой ноги.
21	И.п. – о.с.; 1-2- опуститься в мост на правую, свободная в шпагат; 3-4- ст., правая вертикально; 5-8- удержание правой на 160°; 1-4- удержание на 90°; 5-8- удержание на 45°.	6 раз	Во время вставания вес перенести на опорную ногу, следить за точностью выполнения встать не опуская ноги

Программа упражнений СФП с обручем

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	1. И.п.- лежа на спине, обруч вверх 1 - приподнять руки, подбросить обруч 2 - поймать предмет 3 - сед углом, обруч вперед 4 - и.п.	16 раз	Общее методическое указание к упражнениям всего комплекса: если движение выполнено с грубой ошибкой в работе предмета (потери), этот раз не засчитывается. Особенно обратить внимание на технику броска и ловли предмета.
Силовые способности, пресс	2. И.п.- то же 1 - сед углом, колени в стороны, обруч вперед 2 - и.п. 3 - сед ноги в поперечный шпагат, стопы на себя, обруч вперед, бросок вертушка 4 - и.п.	16 раз	Четко выполнить движение стопами, на 1, 2, 4 счет - оттянуть, на 3-й счет - на себя. В качестве дальнейшего усложнения можно выполнять ловлю обруча поочередно одной и другой рукой.
Силовые способности, пресс	3. И.п. - то же 1 - сед, правая нога вверх, обруч вперед 2 - зажать обруч правым коленом, вернуться в и.п. 3 - счет 1 4 - и.п. 5-8 - то же с другой ноги	16 раз	Во время седа стопа рабочей ноги на себя, обруч пронести через вверх. Темп движений максимально быстрый.
Силовые способности, спина	4. И.п.- лежа на животе, обруч вверх 1 - прогнуться назад, обруч положить на стопы 2 - и.п. 3 - прогнуться в "рыбку", взять обруч 4 - и.п.	16 раз	Подниматься за счет силы мышц спины, не отталкиваться от пола. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.
Силовые способности, спина	5. И.п.- то же 1 - прогнуться назад, ноги в поперечный шпагат, обруч положить на пол 2 - и.п. 3 - счет 1 взять обруч 4 - и.п.	8 раз	Двигательное действие выполнять с максимально возможной амплитудой, подниматься за счет силы мышц спины.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Внутренняя поверхность бедра	19. И.п.- сед на правом бедре, правая согнута, левая в сторону, скакалка сложена в 2 раза, в правой руке 1-4 - 2 маха левой в сторону, скакалкой вращение над головой 5-8 - вращение вокруг себя	10 раз	Во время выполнения маха спиной не помогать, темп быстрый. Вращение скакалкой точно в горизонтальной плоскости.
Внутренняя поверхность бедра	20. Упр. №19 с другой ноги	10 раз	
Гибкость	21. И.п.- сед, скакалка вверх 1-7 - наклон вперед 8 - и.п.	5 раз	Скакалку положить за стопы, стопы на себя.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Гибкость	14. И.п.- то же 1-2 - круг левой ногой назад по полу 3-4 - шпагат с правой, скакалка в правой руке вращение над головой 5-6 - развернуться на поперечный шпагат 7-8 - развернуться на шпагат с левой 9-10 - круг правой ногой вперед 11-16 - складка	5 раз	Упражнение можно усложнить, добавляя различные по форме и направлению вращения и восьмерки.
Гибкость	15. Упр. №14 в обратном направлении	5 раз	
Гибкость, координационные способности	16. И.п.- сед на коленях, наклон вперед, скакалка в руках, сложенная в 4 раза 1-2 - упор лежа на бедрах, 3-4 - сила спины 5-6 - "затяжка" 7-8 - стойка на груди, ноги вверх 9-12 - встать через мост 13-16 - в и.п. через обратную волну	5 раз	Движение сложное по координации, первоначально разучить по частям.
Силовые способности, пресс	17. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, скакалка сложена в 2 раза на стопах 1 - сед углом 2 - и.п.	10 раз	Движение выполнять так, чтобы предмет остался на своем месте до конца упражнения.
Силовые способности, пресс	18. И.п.- лежа на спине, скакалка сложена в 2 раза, на правой стопе, правая нога поднята на 45° 1 - сед углом к левой 2 - и.п. То же с другой ноги	10 раз	Движение можно усложнить за счет различных движений рабочей ноги (прямая, согнутая, прямая стопа на себя...)

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	10. И.п.- лежа на спине, скакалка сложена в 4 раза в правой руке 1-15 - приподнять ноги над полом на 45°, "ножницы", скакалкой выполнять восьмерку в вертикальной плоскости 16 - и.п.	2 подхода	Во время 2-го подхода движение предметом выполнять левой рукой.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	11. И.п.- лежа на правом боку, скакалка сложена в 4 раза, в левой руке 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы", восьмерка в горизонтальной плоскости 16 - и.п. 17-32 - то же на другом боку	2 подхода	Амплитуда движений максимальная. Сложность упражнения связана с выполнением движений в различных плоскостях.
Силовые способности, задняя поверхность бедра	12. И.п.- лежа на животе, скакалка вверх 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы" 16 - и.п.	2 подхода	Ноги поднять на максимально возможную высоту, движения четкие.
Силовые способности	13. И.п.- сед, скакалка вверх 1-2 - сед, ноги врозь с наклоном вперед 3-4 - прокрут рук со скакалкой сложенной в 4 раза 5-6 - проход через поперечный шпагат 7-8 - сила спины 9-12 - обратный проход через поперечный шпагат (без помощи рук) 13-16 - сед с наклоном вперед (складка)	10 раз	Движение выполнять слитно, без пауз отдыха.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, спина	5. И.п.- то же 1 - прогнуться назад, ноги в поперечный шпагат, положить предмет на пол 2 - и.п. 3 - прогнуться назад, ноги в поперечный шпагат, взять скакалку 4 - и.п.	8 раз	Двигательное действие выполнять с максимально возможной амплитудой, подниматься за счет силы мышц спины.
Силовые способности, спина	6. И.п.- лежа на животе, скакалка сложена в 2 раза, в правой руке 1-2 - сила спины с вращением скакалкой вокруг шеи 3-4 - и.п.	8 раз	При выполнении движения стопы вместе.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	7. И.п.- лежа на спине, ноги подняты вверх, скакалка сложена в 2 раза, поднята вперед 1-2 - опустить ноги вправо 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	5 раз	Упражнение выполняется прямыми ногами, оттянутыми стопами. Угол в тазобедренном суставе - 90°.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	8. И.п.- лежа на животе, скакалка сложена в 2 раза, узлы в правой руке 1-2 - разворот туловища вправо, согнуть левое колено, вращение скакалкой вправо 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	10 раз	Темп движений быстрый. Все вращения скакалкой выполнять только прямыми руками. На 3-4 счет скакалку передавать в другую руки, при этом предмет оставив.
Силовые способности, спина	9. И.п.- лежа на животе, скакалка сложена в 4 раза 1 - "лодочка" 2 - мах в кольцо 3 - "затяжка" 4 - и.п.	10 раз	Во время выполнения маха в кольцо прогнуться, руки поднять вверх. Затяжка выполняется скакалкой за стопы, колени вытянуть, ноги вместе.

Программа упражнений СФП со скакалкой

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	1. И.п.- лежа на спине, скакалка сложена в 4 раза в правой руке вперед. 1 - сед углом к правой, скакалку передать за ногой 2 - и.п. То же с другой ноги	16 раз	Общее методическое указание к упражнениям всего комплекса: если движение выполнено с грубой ошибкой в работе предмета, этот раз не засчитывается. Особенно обратить внимание на технику вращения скакалкой, правильность плоскости.
Силовые способности, пресс	2. И.п.- лежа на спине, скакалка сложена в 4 раза, поднята вверх 1 - сед углом, колени в стороны, скакалку положить перед собой 2 - и.п. 3 - сед ноги в поперечный шпагат, стопы на себя, взять скакалку 4 - и.п.	16 раз	Четко выполнить движение стопами, на 1, 2, 4 счет - оттянуть, на 3-й счет - на себя. В качестве дальнейшего усложнения можно не опускать предмет на пол, а выполнять вращения или манипуляции.
Силовые способности, пресс	3. И.п. - то же 1 - сед, правая нога вверх, стопа на себя, положить скакалку на стопу 2 - вернуться в и.п. правая нога вверх 3 - сед углом, взять скакалку 4 - и.п. 5-8 - то же с другой ноги	16 раз	Во время седа стопа рабочей ноги на себя, скакалку не бросать. К концу упражнения она должна быть так же аккуратно сложена, как и в начале.
Силовые способности, спина	4. И.п.- лежа на животе, скакалка сложена в 4 раза, вверх 1 - прогнуться назад, скакалку положить на стопы 2 - и.п. 3 - прогнуться в "рыбку", взять предмет 4 - и.п.	16 раз	Подниматься за счет силы мышц спины, не отталкиваться от пола. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	18. Упр. №17 с другой ноги	10 раз	
Внутренняя поверхность бедра	19. И.п.- сед на правом бедре, правая согнута, левая в сторону, булавы вверх 1-4 - 2 маха левой в сторону - вверх, последовательные жонглирования булавами 5-8 - пережат булавы из правой руки левая за спиной левой	10 раз	Во время выполнения маха спиной не помогать, темп быстрый.
Внутренняя поверхность бедра	20. Упр. №19 с другой ноги	10 раз	
Гибкость	21. И.п.- сед, булавы вверх 1-7 - наклон вперед 8 - и.п.	5 раз	Булавы положить за стопы, стопы на себя.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Гибкость	14. И.п.- то же 1-2 - круг левой ногой назад по полу 3-4 - шпагат с правой, вертикальная мельница к себе 5-6 - развернуться на поперечный шпагат, мельница над головой 7-8 - развернуться на шпагат с левой, вертикальная мельница 9-10 - круг правой ногой вперед 11-16 - складка	5 раз	Упражнение можно усложнить, добавляя различные по форме и направлению вращения, жонглирования.
Гибкость	15. Упр. №14 в обратном направлении	5 раз	
Гибкость, координационные способности	16. И.п.- сед на коленях, наклон вперед 1-4 - упор лежа на бедрах 5-6 - прогнуться назад, поочередно передать булавы за стопами 7-8 - стойка на груди, ноги вверх 9-12 - через мост встать 13-16 - опуститься в и.п. через подъем (с обратной волной)	5 раз	Движение сложное по координации, дальнейшее усложнение возможно за счет введения вращений булавами.
Силовые способности, пресс	17. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене, булава зажата между стопой и коленом, руки вверх 1 - вытянуть правую ногу 2 - и.п. 3 - сед 4 - и.п.	10 раз	Колено максимально отведено в сторону, движение выполнять выворотное от паха.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	10. И.п.- лежа на спине, булавы расположены справа и слева от ног 1-15 - приподнять ноги над полом на 45°, "ножницы", не сбивая булавы 16 - и.п.	2 подхода	Стараться не прогибаться в спине, не сбивать булавы.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	11. И.п.- лежа на правом боку, булавы вверх 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы", булавами выполнять "колокольчики" 16 - и.п. 17-32 - то же на другом боку	2 подхода	Амплитуда движений максимальная.
Силовые способности, задняя поверхность бедра	12. И.п.- лежа на животе, булавы в стороны 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы", малые вращения булавами 16 - и.п.	2 подхода	Ноги поднять на максимально возможную высоту, движения четкие.
Силовые способности	13. И.п.- сед, булавы вверх 1-2 - сед, ноги врозь с наклоном вперед 3-4 - прокрут рук с булавами 5-6 - проход через поперечный шпагат, 7-8 - обратный проход через поперечный шпагат (без помощи рук)	10 раз	Движение выполнять слитно, без пауз отдыха.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, спина	4. И.п.- лежа на животе, булавы вверх 1 - прогнуться назад, булавы положить на стопы 2 - и.п. 3 - прогнуться в "рыбку", взять булавы 4 - и.п.	16 раз	Подниматься за счет силы мышц спины, не отталкиваться от пола. Наклон выполнять с максимальной амплитудой. Первоначально можно выполнять упражнение только с одной булавой.
Силовые способности, спина	5. И.п.- то же 1 - прогнуться назад, ноги в поперечный шпагат, удар булавами об пол 2 - и.п.	10 раз	Двигательное действие выполнять с максимально возможной амплитудой, подниматься за счет силы мышц спины.
Силовые способности, спина	6. И.п.- то же 1-2 - сила спины с мельницей в горизонтальной плоскости 3-4 - и.п.	10 раз	При выполнении движения стопы вместе, мельницу выполнять прямыми руками, кисти вместе.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	7. И.п.- лежа на спине, булава зажата стопами, ноги подняты вперед 1-2 - опустить булаву вправо 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	5 раз	Упражнение выполняется прямыми ногами, оттянутыми стопами. Угол в тазобедренном суставе - 90°.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	8. И.п.- лежа на животе, булавы вверх 1-2 - разворот туловища вправо, согнуть левое колено, малые вращения в горизонтальной плоскости, булавами коснуться левой стопы 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	10 раз	Темп движений быстрый. Вращение выполнять параллельно, вращение булавами в ту же сторону, куда гимнастка выполняет поворот.
Силовые способности, спина	9. И.п.- то же 1-2 - "лодочка" 3 - мах в кольцо, булавами дотянуться до стоп 4 - и.п.	10 раз	Во время выполнения маха в кольцо прогнуться руки поднять вверх.

Программа упражнений СФП с булавами

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	1. И.п.- лежа на спине, булавы вверх 1 - сед углом к правой, удар булавами за ногой 2 - счет 1 с другой ноги 3 - сед углом, передать булавы за ногами 4 - и.п.	16 раз	Общее методическое указание к упражнениям всего комплекса: если движение выполнено с грубой ошибкой в работе предмета (потеря), этот раз не засчитывается. Особенно обратить внимание на технику движений булавами. Движения выполнять прямыми руками и стараться по возможности держать булавы за шарик.
Силовые способности, пресс	2. И.п.- то же 1 - сед углом, колени в стороны, одновременное жонглирование двумя булавами к себе 2 - и.п. 3 - сед ноги в поперечный шпагат, стопы на себя, одновременное жонглирование двумя булавами от себя 4 - и.п.	16 раз	Четко выполнить движение стопами, на 1, 2, 4 счет - оттянуты, на 3-й счет - на себя. В качестве дальнейшего усложнения жонглирование можно производить поочередно правой и левой руками.
Силовые способности, пресс	3. И.п. - то же 1 - сед, правая нога вверх, булавы пронести вперед 2 - вернуться в и.п., булавы зажать правым коленом 3 - счет 2 4 - и.п. 5-8 - то же с другой ноги	16 раз	Во время седа стопа рабочей ноги на себя, булавы пронести через верх.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Гибкость, координационные способности	16. И.п.- сед на коленях, наклон вперед 1-2 - перекаат мяча по рукам 3-4 - упор лежа на бедрах, мяч зажать спиной 5-6 - перекаат мяча по спине и задней поверхности ног, мяч зажать стопами 7-8 - стойка на груди, ноги вверх 9-12 - перекаат мяча по ногам (в стойке) 13-16 - в и.п. через обратную волну	5 раз	Движение сложное по координации, первоначально разучить по частям и без предмета, затем отдельно каждый перекаат.
Силовые способности, пресс	17. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене, мяч зажат между стопой и коленом, руки вверх 1 - вытянуть правую ногу 2 - и.п. 3 - сед 4 - и.п.	10 раз	Колено максимально отведено в сторону, движение выполнять выворотное от паха.
Силовые способности, пресс	18. Упр. №17 с другой ноги	10 раз	
Внутренняя поверхность бедра	19. И.п. - сед на правом бедре, правая согнута, левая в сторону, мяч вверх 1-4 - 2 маха левой в сторону - вверх 5-8 - перекаат мяча по рукам	10 раз	Во время выполнения маха спиной не помогать, темп быстрый.
Внутренняя поверхность бедра	20. Упр. № 19 с другой ноги	10 раз	
Гибкость	21. И.п. - сед, мяч вверх 1-7 - наклон вперед 8 - и.п.	5 раз	Мяч постараться положить за стопы, стопы на себя.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, задняя поверхность бедра	12. И.п.- лежа на животе, мяч зажат стопами 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы" 16 - и.п.	2 подхода	Ноги поднять на максимально возможную высоту, движения четкие.
Силовые способности	13. И.п.- сед, мяч вверх 1-2 - сед, ноги врозь с наклоном вперед 3-4 - пережат мяча по спине 5-6 - проход через поперечный шпагат, мяч зажать стопами 7-8 - сила спины, взять мяч 9-12 - обратный проход через поперечный шпагат (без помощи рук) 13-16 - сед с наклоном вперед (складка)	10 раз	Движение выполнять слитно, без пауз отдыха.
Гибкость	14. И.п.- то же 1-2 - круг левой ногой назад по полу 3-4 - шпагат с правой, пережат мяча из правой в левую 5-6 - развернуться на поперечный шпагат, обратный пережат мяча 7-8 - развернуться на шпагат с левой, пережат мяча по рукам 9-10 - круг правой ногой вперед 11-16 - складка	5 раз	Упражнение можно усложнить, добавляя различные по форме и направлению пережаты.
Гибкость	15. Упр. №14 в обратном направлении	5 раз	

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, спина	6. И.п.- то же 1-2 - сила спины с восьмеркой мяча правой рукой 3-4 - и.п. 5-8 - то же другой рукой	5 раз	При выполнении движения стопы вместе, движение мячом максимально широкое.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	7. И.п.- лежа на спине, мяч зажат стопами, ноги подняты вверх 1-2 - опустить мяч вправо 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	5 раз	Упражнение выполняется прямыми ногами, оттянутыми стопами. Угол в тазобедренном суставе - 90°.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	8. И.п.- лежа на животе, мяч вверх 1-2 - разворот туловища вправо, согнуть левое колено, мячом коснуться левой стопы 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	10 раз	Темп движений быстрый.
Силовые способности, спина	9. И.п.- то же 1-2 - "лодочка" перекиат мяча 3 - мах в кольцо, подбросить мяч стопами 4 - и.п.	10 раз	Во время выполнения маха в кольцо, прогнуться руки поднять вверх.
Силовые способности, пресс	10. И.п.- лежа на спине, мяч зажат стопами 1-15 - приподнять ноги над полом на 45°, "ножницы" 16 - и.п.	2 подхода	Мяч держать стопами, не прогибаться в спине
Силовые способности, боковые мышцы туловища	11. И.п.- лежа на правом боку, мяч зажат стопами 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы" 16 - и.п. 17-32 - то же на другом боку	2 подхода	Амплитуда движений максимальная.

Программа упражнений СФП с мячом

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, пресс	1. И.п.- лежа на спине, мяч вверх 1 - приподнять руки, перекат мяча по рукам, туловищу 2 - сед углом, перекат по ногам 3-4 - и.п.	16 раз	Общее методическое указание к упражнениям всего комплекса: если движение выполнено с грубой ошибкой в работе предмета (потеря), этот раз не засчитывается. Особенно обратить внимание на технику переката, сед в плотную складку, стараться, чтобы мяч достиг до стоп.
Силовые способности, пресс	2. И.п.- то же 1 - сед углом, колени в стороны, мяч вперед 2 - и.п. 3 - сед ноги в поперечный шпагат, стопы на себя, отбив мяча о пол 4 - и.п.	16 раз	Четко выполнить движение стопами, на 1, 2, 4 счет - оттянуты, на 3-й счет - на себя. В качестве дальнейшего усложнения отбив можно производить поочередно правой и левой руками.
Силовые способности, пресс	3. И.п. - то же 1 - сед, правая нога вверх, мяч вперед 2 - отбив правой стопой мяча об пол 3 - поймать мяч 4 - и.п. 5-8 - то же с другой ноги	16 раз	Во время седа стопа рабочей ноги на себя, мяч проносить через вверх.
Силовые способности, спина	4. И.п.- лежа на животе, мяч вверх 1 - прогнуться назад, мяч положить на стопы 2 - и.п. 3 - прогнуться в "рыбку", взять мяч 4 - и.п.	16 раз	Подниматься за счет силы мышц спины, не отталкиваться от пола. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.
Силовые способности, спина	5. И.п.- то же 1 - прогнуться назад, ноги в поперечный шпагат, отбив мяча об пол 2 - и.п.	10 раз	Двигательное действие выполнять с максимально возможной амплитудой, подниматься за счет силы мышц спины.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Подвижность тазобедренных суставов	12. И.п. – упор присев на высоких полупальцах 1 – выпрямляя опорную ногу, мах правой (левой) назад в шпагат 2 – и.п. 3-4 - то же с другой ноги	16 раз	Максимальная амплитуда движения, все упражнение выполнять на высоких полупальцах
Вестибулярная устойчивость	13. И.п. – стойка, руки вверх 1-4 – опуститься в мост на правой ноге, левая в вверх в шпагат 5-6 – выпрямиться из моста 7-8 – и.п. 9-16 - то же с другой ноги	8 раз	Во время поднимания из моста вес тела перенести на опорную ногу и постараться зафиксировать положения шпагата.
Вестибулярная устойчивость	14. И.п. – стойка на высоких полупальцах, руки вверх 1-8 – глубокий наклон вперед 9-16 - медленно выпрямляясь, поднять руки вверх, стоять на полупальцах	8 раз	Обратить внимание на вторую часть движения, выпрямляясь, не горбиться, движение начинается руками, четко зафиксировать положение.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, мышцы спины	7. И.п. – лежа на животе 1 – прогнуться назад, приподнять ноги 2-15 – «ножницы» в вертикальной плоскости ногами 16 – и.п.	2 раза	Прогнуться максимально, при выполнении смены ноги не разводить.
Силовые способности, пресс	8. И.п. – лежа на спине 1- сед углом к правой 2 – и.п. 3 – сед углом к левой 4 – и.п. 5 – сед углом 6 – и.п. 7-8 - счет 5-6	4 раза	Выполнять движение в быстром темпе, обратить внимание на движения ногами – натянутыми и выворотными от паха.
Силовые способности, мышцы спины	9. И.п. – лежа на животе 1- прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять и развести в поперечный шпагат 2- и.п.	32 раза	Движение ногами выполнять резко и амплитудно, возможно использование резинового жгута в качестве усложнения.
Силовые способности, мышцы спины	10. И.п. – то же 1- прогнуться, руки вверх 2 – поворот туловища вправо 3 – поворот туловища влево 4 – и.п.	16 раз	Ноги стараться держать вместе. При выполнении наклона голову назад не забрасывать.
Подвижность тазобедренных суставов	11. И.п. – сед, руки вверх 1-2 – отвести левую ногу по полу через сторону назад в шпагат с правой 3-4 – повернуть туловище на 90° влево – поперечный шпагат 5-6 – повернуть туловище на 90° влево – шпагат с левой 7-8 - правой ногой движение через сторону вперед в и.п. 9-16 - то же с другой ноги	8 раз	Не помогать руками, четко фиксировать положение шпагата, спина при выполнении всего упражнения прямая.

Комплекс 1 упражнений СФП без предмета

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Подвижность голеностопных суставов	1. И.п. – сед, упор сзади 1-2 - стопы на себя 3-4 - натянуть 5-7 - по кругу через первую позицию 8- и.п.	4 раза	Колени не сгибать, пятки не касаются пола
Подвижность тазобедренных суставов	2. И.п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны 1-2 - разведение ног в поперечный шпагат 3-4 - и.п.	8 раз	Акцент - на сведение ног. Обратит внимание на натянутость стоп и коленей, возможно использование резинового жгута в качестве усложнения.
Подвижность тазобедренных суставов	3. Упражнение 2, шпагат с правой ноги	8 раз	Особое внимание - на технику движений правой ноги, движение выполнять выворотной ногой, амплитуда правой ногой максимальная, возможно использование резинового жгута в качестве усложнения.
Подвижность тазобедренных суставов	4. Упражнение 2, шпагат с левой ноги	8 раз	Особое внимание - на технику движений левой ноги, движение выполнять выворотной ногой, амплитуда левой ногой максимальная.
Силовые способности, пресс	5. И.п. – сед упор сзади 1 – поднять ноги на 30° 2-15 – «ножницы» в горизонтальной плоскости 16 – и.п.	2 раза	Выполнять в быстром темпе
Силовые способности, косые мышцы туловища	6. И.п. – лежа на правом (левом) боку, ноги поднять на 30° 1-15 – «ножницы» в горизонтальном положении 16 – и.п.	По 2 раза	Спина прямая, движение выполнять ногами в быстром темпе.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Гибкость	15. Упр. №14 в обратном направлении	5 раз	
Гибкость, координационные способности	16. И.п.- сед на коленях, наклон вперед 1-2 - упор лежа на бедрах, круговой перекат обручем по полу 3-4 - сила спины, поймать обруч 7-8 - стойка на груди, ноги вверх, передать обруч из руки в руку 9-10 - перевернуться на спину 11-12 - перекат обручем по ногам в положении лежа на спине 13-14 - стойка на лопатках 15-16 - вернуться в и.п. выполнив кувырок назад через плечо.	5 раз	Движение сложное по координации, первоначально разучить по частям и без предмета, затем отдельно каждый перекал.
Силовые способности, пресс	17. И.п.- лежа на спине, правая нога поднята на 45°, обруч на правой стопе 1 - сед углом к левой 2 - и.п.	10 раз	Движение можно усложнить за счет различных движений рабочей ноги (прямая, согнутая, прямая стопа на себя...)
Силовые способности, пресс	18. Упр. №17 с другой ноги	10 раз	
Внутренняя поверхность бедра	19. И.п.- сед на правом бедре, правая согнута, левая в сторону, обруч вверх 1-12 - 6 махов левой в сторону 13-16 - вращение обруча на шее	4 раза	Во время выполнения маха спиной не помогать, темп быстрый.
Внутренняя поверхность бедра	20. Упр. №19 с другой ноги	4 раза	
Гибкость	21. И.п.- сед, обруч вверх 1-7 - наклон вперед 8 - и.п.	5 раз	Обруч положить за стопы, стопы на себя.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, боковые мышцы туловища	11. И.п.- лежа на правом боку, обруч в левой руке 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы", вращения обруча вперед 16 - и.п. 17-32 - то же на другом боку	2 подхода	Четко контролировать плоскость вращения обручем.
Силовые способности, задняя поверхность бедра	12. И.п.- лежа на животе, обруч вверх 1-15 - приподнять ноги над полом, "ножницы" 16 - и.п.	2 подхода	Ноги поднять на максимально возможную высоту, движения четкие.
Силовые способности	13. И.п.- сед, обруч вверх 1-2 - сед, ноги врозь с наклоном вперед, бросок обруча 3-4 - проход через поперечный шпагат, поймать обруч ногами, без зрительного контроля 5-6 - развернуться на спину 7-8 - и.п.	10 раз	Движение выполнять слитно, без пауз отдыха. Бросок выполнять на 1,5-2 метра. В качестве дальнейшего усложнения можно выполнять проход через поперечный шпагат без помощи рук.
Гибкость	14. И.п.- то же 1-2 - круг левой ногой назад по полу 3-4 - шпагат с правой, вертушка обручем вокруг туловища 5-6 - развернуться на поперечный шпагат, перекаат обруча из правой в левую руку 7-8 - развернуться на шпагат с левой, вертушка левой рукой 9-10 - круг правой ногой вперед 11-16 - складка	5 раз	Упражнение можно усложнить, добавляя различные по форме и направлению перекааты и вращения обруча.

Задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Силовые способности, спина	6. И.п.- то же 1-3 - сила спины с вращением обруча на шею 4 - и.п.	5 раз	При выполнении движения стопы вместе, аккуратно снимать обруч, без касания предмета об пол.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	7. И.п.- лежа на спине, ноги подняты вверх, обруч в правой руке 1-2 - опустить ноги вправо 3 - и.п. 4 - перекат обруча из правой руки в левую 5-8 - то же в другую сторону	5 раз	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оттянутыми стопами. Угол в тазобедренном суставе - 90°.
Силовые способности, боковые мышцы туловища	8. И.п.- лежа на животе, обруч вверх 1-2 - разворот туловища вправо, согнуть левое колено, обручем коснуться левой стопы 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону	10 раз	Темп движений быстрый.
Силовые способности, спина	9. И.п.- то же 1 - сила спины, ноги согнуть, обруч передать за ногами 2 - и.п. 3 - мах в кольцо, обруч поднять вверх	10 раз	Во время выполнения передачи обруча за ногами не касаться им пола. При выполнении маха в кольцо прогнуться, руки поднять вверх.
Силовые способности, пресс	10. И.п.- лежа на спине, обруч вперед 1-15 - приподнять ноги над полом на 45°, "ножницы", обручем выполнять вертушку, передавая предмет из руки в руку 16 - и.п.	2 подхода	Не прогибаться в спине. Обруч держать прямыми руками, вертушку выполнять на протяжении всего задания.

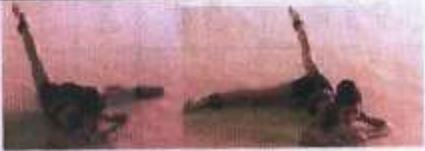
Комплекс упражнений

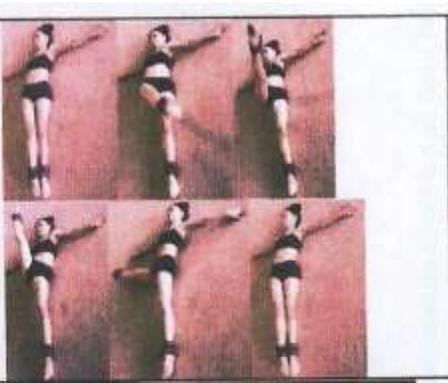
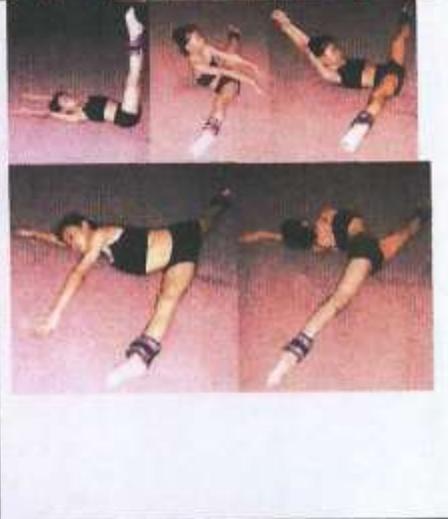
направленных на сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств

Основная задача: Развивать гибкость позвоночника, подвижность в тазобедренных суставах и скоростно-силовой потенциал мышц туловища и ног посредством растяжек, махов и прыжков.

Комплекс № 1 Чередование растяжек, махов и прыжков у палки

№ п/п	Описание упражнения	Фото	Дозировка	Методические указания
1.	И.П. – стоя на полупальце одной, спиной к палке, передний шпагат, захват стопы разноимённой рукой (обвив спереди) – растяжка в передний шпагат, 8 счётов – повернуться боком к палке, опуститься на полную стопу, перехватить той же рукой ногу за пятку, расряжка в этом положении, 8 счётов – отпустить ногу, удержание свободной ноги, 8 счётов – 8 махов вперёд в шпагат, – то же с другой ноги		1 раз на правую ногу 1 раз на левую	Во время маховых движений тело зафиксировать в вертикальном положении
2.	И.П. – стоя на полупальце одной, спиной к палке, свободная нога вперед до горизонтали, руки в стороны на опоре – 8 приседов в положение «козак», (последний без опоры руками о рейку) – то же с другой ноги		1 раз на правую ногу 1 раз на левую	Рабочая нога должна выпрямляться до конца. Свободная нога закреплена в горизонтальном положении.

6.	<p>И.П. – лёжа на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> – «ножницы», поочерёдные подъёмы ног до вертикали и опускание обратно, 8 раз – быстрое разведение ног в поперечный шпагат вдоль пола, и закрывание так же вдоль пола, 8 раз 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Грузы на голеностопах. Стопы при движении «ножницы» максимально выворотны, по 5-ой позиции. Стопы при открывании касаются пола.</p>
7.	<p>И.П. – лёжа одна нога в сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> – быстрые подъёмы другой ноги, (вытянутой вниз), 8 раз – удержание на весу 4 счёта – то же с другой ноги. 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Грузы на голеностопах. Плечи не отрывать от пола. Колени прямые.</p>
8.	<p>И.П. – Лёжа на спине, руки прямые в замок за головой.</p> <ul style="list-style-type: none"> – переходы через поперечный шпагат на живот и обратно, туловище вертикально при переходе, 8 раз. – затем оставить ноги сведённые сзади, тело вертикально, быстрые домахи 2-мя ногами вверх, 8 раз 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Грузы на голеностопах. При переходе на живот стараться не опускать тело, держать максимально вертикально.</p>
9.	<p>И.П. – сед в «лягушке»</p> <ul style="list-style-type: none"> – разведение ног в сторону поочерёдно, потом двух ног одновременно в поперечный шпагат, 1 раз одна нога, 1 раз другая, затем 2 раза подряд две ноги вместе, повторить комбинацию 4 раза – наклоны назад до касания кистями пола, 8 раз 		<p>1 раз</p>	<p>Грузы в руках. Руки прямые</p>

3.	<p>И.П. – лёжа на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> – 8 махов вперёд- полукругом в сторону и обратно, – то же с другой ноги 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Грузы на голеностопах. Колени максимально прямые</p>
4.	<p>И.П. – лёжа на спине, руки вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> – быстрые сведения и разведения ног в поперечный шпагат с одновременным подъём туловища вертикально и касанием руками пола впереди, 8 раз – развести ноги в поперечном шпагате, кисти рук сомкнуть в замок за головой, поднять руки, голову и плечи над полом, ногами до касания пола, (не соединяя ног), 8 счётов – поворот на бок разножки в продольный шпагат (на ту ногу в какую сторону был совершён поворот, например если поворот в положение на левый бок, то разножки на левую, если направо-разножки на правую), 8 раз – повторить то же, но с разворотом на другую ногу 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Грузы на голеностопах. Ноги пытаются раскрывать максимально. При удержании в позиции «поперечный шпагат», стараться касаться пола стопами и пытаться удерживать руки и голову как можно выше над полом.</p>
5.	<p>И.П. – лёжа на животе, руки наверху за головой сомкнуты в замок</p> <ul style="list-style-type: none"> – наклоны назад, до касания поочерёдно правой и левой ног, 8 раз – туловище вертикально, быстрые подъёмы ног вместе. 8 раз 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Грузы на голеностопах, колени прямые</p>

Комплекс упражнений

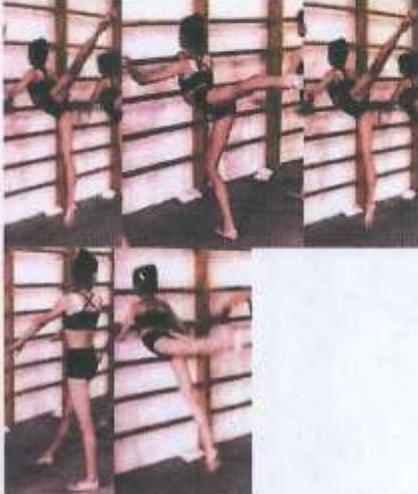
направленных на сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств

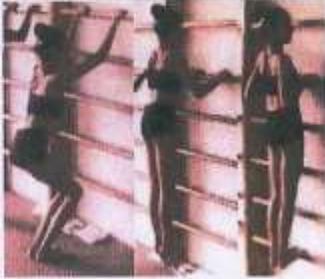
Основная задача: Развивать гибкость позвоночника, подвижность в тазобедренных суставах и скоростно-силовой потенциал мышц туловища и ног посредством упражнений с грузами на полу.

Комплекс № 3 СФП с грузами на полу

№ п/п	Описание упражнения	Фото	Дозировка	Методические указания
1.	<ul style="list-style-type: none"> – И.П. – лёжа на спине – быстрые подъёмы туловища и ног поочередно, до вертикали, 8 раз, – затем подъём туловища и ног одновременно (сложиться «книжкой») удержание позиции 4 счёта 		Повторить комбинацию 2 раза	Грузы на голеностопах. В положении «книжка» тело прямое
2.	<ul style="list-style-type: none"> И.П – лёжа на животе – махи в «рыбку» противоположными рукой и ногой, поочередно (до касания), 8 раз – затем одновременно 2 руки и 2 ноги, кисти рук сомкнуты в замок 8 раз (до касания) , 8 раз 		Повторить комбинацию 2 раза	Грузы на голеностопах. Попытаться во время одновременных махов, чтобы ноги проходили между рук

9.	<p>И.П. – стоя одной ногой на рейке (нога согнута в колене, колено касается груди), другая вниз, боком к палке, рука одноимённая с опорной ногой на рейке перед собой, другая на рейке за головой</p> <ul style="list-style-type: none"> – 8 махов в сторону в шпагат – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>(1-ая стадия с резиной 2-ая с грузами) Во время маха выпрямлять опорную ногу стоящую на палке</p>
10.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, руки на опоре перед собой</p> <ul style="list-style-type: none"> – 8 прыжков толчком двух в продольный шпагат, с 2х ног – то же с другой ноги 		<p>1 подход</p>	<p>(1-ая стадия с резиной 2-ая с грузами)</p>
11.	<p>И.П. – стойка спиной к опоре, руки в стороны на опоре</p> <ul style="list-style-type: none"> – 8 махов через партнёра (полукругом и обратно), – То же, с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>(2-ая стадия с грузами)</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> – стойка на полупальцах, руки на опоре перед собой – 8 прыжков толчком двух в поперечный, 		<p>1 раз</p>	<p>(1-ая стадия с резиной 2-ая с грузами)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх со сменой ног назад, И.П. - то же с другой 		И на другую	
7.	<p>И.П. – стоя одной ногой на рейке (нога согнута в колене, колено касается груди), другая вниз, лицом к палке, руки на уровне плеч</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 махов свободной ногой назад в шпагат, выпрямляя опорную ногу - то же с другой ноги 		1 раз на правую ногу 1 раз на левую	(1-ая стадия резиной 2-ая грузами) Во время выпрямлять опорную стоящую на пал
8.	<p>И.П. – Стоя одной, согнутой ногой, на рейке (на нижней, или 2-ой снизу рейке) согнута.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх, приземление в И.П., - прыжок со сменой ног - повторить комбинацию 8 раз - И.П. 		1 подход	(2-ая стадия грузами) Смена должна производиться высшей т прыжка

3.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, боком к опоре, рука в сторону – 8 махов в сторону, (счёт и- 1, и-2... на каждый счёт – мах) То же, с другой ноги</p>		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Выполняется с резиной. Опорная нога выворотная</p>
4.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, лицом к опоре – прыжок толчком двух на рейку и спрыгивание с рейки на пол, – повторить комбинацию 8 раз – И.П.</p>		<p>1 подход</p>	<p>(2-ая стадия с грузами) Выпрыгивания выполнять вверх, а не просто спрыгивать с палки</p>
5.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, лицом к опоре – 8 махов назад, чередуя: кольцо- прямая, – И.П. – то же с другой</p>		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Выполняется с резиной. При махе в кольцо тало вертикально При махе с прямой ногой туловище горизонтально</p>
6.	<p>И.П. – Стоя лицом к опоре свободная нога впереди на носке. – «открытый» прыжок, И.П. – «открытый» прыжок, с приземлением на толчковую ногу, свободная нога в положении «арабеск», из этого положения в «открытый» прыжок, И.П.</p>		<p>Повтор комбинации 2 раза на одну ногу</p>	<p>(2-ая с грузами) Смена ног должна производиться в полёте, а не на приземлении.</p>

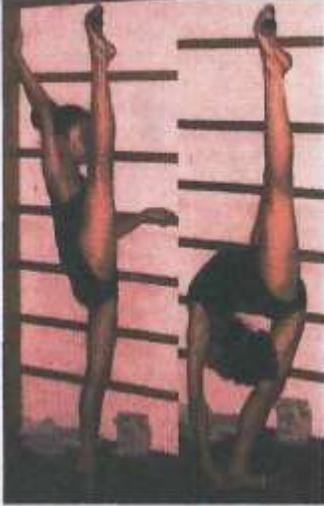
Комплекс упражнений

направленных на сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств

Основная задача: Развивать гибкость позвоночника, подвижность в тазобедренных суставах и скоростно-силовой потенциал мышц туловища и ног посредством комбинирования махов с резиной с прыжками.

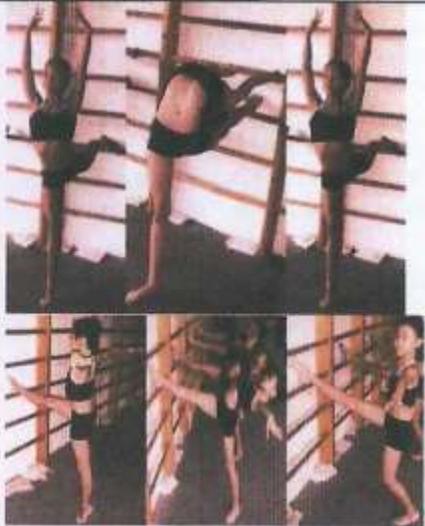
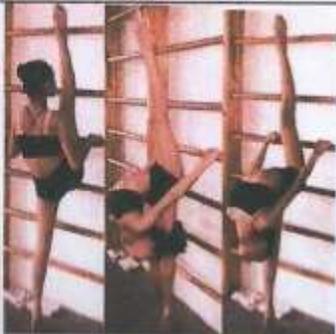
Комплекс № 2 Чередование махов с резиной с прыжками у палки (2-ая стадия эксперимента - с грузами)

№ п/п	Описание упражнения	Фото	Дозировка	Методические указания
1.	И.П. – стойка на полупальцах, в 3-ей позиции, боком к палке, свободная рука вверх – 8 махов вперед, (счёт и- 1, и-2... на каждый счёт – мах) – то же с другой ноги		1 раз на правую ногу 1 раз на левую	Выполняется с резиной. Резина закреплена на голеностопах. Туловище закреплено вертикально
2.	И.П. – стоя носком одной стопы на рейке, лицом к опоре, другая вниз – опускание опорной стопы, 16 счётов – 8 подъёмов на полупальцы опорной ноги, – стойка на полупальце, 8 счётов – то же с другой ноги		1 раз на правую ногу 1 раз на левую	Растяжка ахиллесова сухожилия. При отвисании пятки опускать, как можно ниже

11.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, боком к опоре, свободная рука вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> – мах вперёд в шагат, на счёт 1-2 – мах вперёд в шагат с наклоном туловище назад, на счёт 3-4, комбинацию повторить 4 раза – И.П. – то же с другой ноги 		<p>Повтори комбинацию 8 раз на правую ногу 8 раз на левую</p>	<p>Опорное колено максимально выпрямлено. При наклоне назад голова максимально приближается к бедру опорной ноги, кистью свободной руки коснуться опорной пятки.</p>
12.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, боком к опоре,</p> <ul style="list-style-type: none"> – 8 махов свободной ногой вперёд и назад в шпагаты, – затем мах до горизонтали вперёд, с поворотом туловища, в положение арабеск, подъём ноги назад в шпагат с наклоном туловища параллельно полу, удержание положения, 4 счёта – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Тело не должно совершать маятниковых движений</p>

9.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, лицом к палке, руки на опоре на уровне талии</p> <ul style="list-style-type: none"> – махи назад в шпагат с наклоном туловища горизонтально вперёд, 4 раз – последний мах удержать ногу в шпагате, поворот в передний шпагат с наклоном туловища назад, держась за палку 2мя руками, удержание положения, 4 счёта, – подъём туловища, опустить ногу, стойка на носках, спиной к палке – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Тело во время маховых движений должно быть зафиксированно в вертикальном положении</p>
10.	<p>И.П. – стойка на полупальцах, лицом к палке, на расстоянии 1 шага от палки</p> <ul style="list-style-type: none"> – толчком одной, прыжок «открытый» 1 раз, на счёт 1-2 – приземление на толчковую ногу, свободная в положении «арабеск», захват ноги в задний шпагат вытянуть опорную ногу, подъём на носки, на счёт 3-4 – удержание положения заднего шпагата, 4 счёта, – И.П. – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>После открытого прыжка уровень рабочей ноги не должен понижаться ниже горизонтали</p>

6.	<p>И.П. – стоя на полупальце одной, лицом к палке, другая нога вперед на опоре, на уровне талии.</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжки вверх, попеременно с прямой толчковой ногой и сгибая толчковую ногу до уровня ноги лежащей на опоре, 8 раз (4 с прямой, со сгибанием) – то же с другой ноги – поворот боком к опоре, то же в сторону, 8 раз – то же с другой ноги – поворот спиной к опоре, то же назад, 8 раз – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>В прыжке со сгибанием толчковой ноги, стопа согнутой ноги должна быть приближена к тазу, а колено приближено к горизонтальному положению</p>
7.	<p>И.П. – стоя в наклоне вперед, свободная нога вверх- в шпагат, руками держаться за опору на уровне бёдер,</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 подъёма туловища до вертикали, – оставить туловище вертикально, сгибание свободной ноги, в кольцо, 4 раза, – опустить туловище вниз, руки на пол перед собой, 8 домахов свободной ногой, до касания головы (4 прямой ногой и 4 в кольцо) – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Опорная стопа выворотная, туловище поднимать как можно выше, до касания бедра поднятой ноги затылком</p>
8.	<p>И.П. – « мост», руки на нижней рейке, свободная нога вверх, в передний шпагат (стопа зацеплена за рейку), опорная нога- на полупальце,</p> <ul style="list-style-type: none"> – прогибы, до касания головой опорной ноги, 4 раза – вытянуть свободную ногу вертикально вверх (стопу отцепить от рейки), руки на пол, домахи свободной ногой до касания палки, 4 раза – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Голова в прогибах касается опорной ноги, раз с внутренней стороны, раз с наружной</p>

3.	<p>И.П. –боковой шпагат, держа ногу противоположной рукой, за спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> – растяжка в боковой шпагат, 8 счётов – наклон туловища в сторону до горизонтали, удержание позиции в этом положении, 8 счётов – подъём туловища обратно в вертикальное положение, подъём на носок, удержание свободной ноги, 8 счётов – 8 махов в боковой шпагат – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Тело во время маховых движений должно быть зафиксированно в вертикальном положении</p>
4.	<p>И.П. –нога прямая назад на опоре, на уровне талии, в положении «арабеск»,</p> <ul style="list-style-type: none"> – наклон туловища назад к ноге, до касания головой ноги, удержание положения ,4 счёта, – подъём туловища обратно в вертикальное положение, пружинные приседания с последующим подъёмом на носки), 4 раза, – стойка на носках, поворот туловища к палке, стойка лицом к опоре, – наклон туловища назад до горизонтали, удержание положения 4 счёта, – подъём туловища, пружинные подъёмы на носки, 4 раза – стойка на носках, поворот из туловища от палки в И.П. – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Опорная стопа в каждом положении должна быть выворотная, в наклоне назад стараться наклонить туловище, что бы голова оказалась ниже уровня ноги, лежащей на палке</p>
5.	<p>И.П. – стоя на полупальце одной, лицом к палке, передний шпагат, руки на опоре на уровне бёдер,</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 наклона туловища назад, – стойка в наклоне назад и 8 домахов прав ногой, – остановить ногу в максимально возможном высоком положении, удержание положения 4 счётов – то же с другой ноги 		<p>1 раз на правую ногу 1 раз на левую</p>	<p>Наклон назад, до касания головой опорной ноги (или дальше) руками притягивать туловище к ноге. Выполнять в быстром темпе</p>

10.	<p>И.П. – Стойка, одна рука вверх прямая, вторая вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> – наклоны назад в мост, до касания рукой противоположной ноги, скрестно – то же с другой руки 		<p>Повтори ть комбина цию 2 раза</p>	<p>Использовать один груз. Груз в руке, над годовой.</p>
-----	--	---	--	--