

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №3

ПРИНЯТО:

протокол №2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор А. Н. Мирошкин



Возраст обучающихся: 6-21 лет
Срок реализации: 10-12 лет.

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (Дополнение 1)
«Художественная гимнастика – спорт для детей третьего тысячелетия»**

Программа составлена с учетом федерального стандарта спортивной
подготовки по художественной гимнастике
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. №40.
Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 сентября 2013 г.
Регистрационный № 29884)

Авторы:
Бахарева О.А., старший
тренер-преподаватель;
Ямбулатова Е.А., заместитель
директора по МР

Орел-2016г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ

А.В.Копылова,

начальник Управления общего и профессионального образования администрации Орловской области

Т.В.Сущенко,

заместитель начальника Управления общего и профессионального образования администрации Орловской области

Н.А.Заикина,

профессор кафедры хореографии Орловского государственного института искусств и культуры

Б.В.Чистов,

директор областной детско-юношеской школы олимпийского резерва, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

Появление данной разработки, включающей в себя программу обучения и методические рекомендации по подготовке будущих спортсменов, на сегодняшний день своевременно и актуально.

Художественная гимнастика бурно развивается сегодня, предъявляя повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности. Поэтому нет необходимости объяснять, почему автор данной программы по художественной гимнастике включает дисциплины «Классический танец», «Народный танец» и элементы современной хореографии.

Содержание программы строится на убеждении автора в том, что классические танец с художественной гимнастикой сближают не только традиции и взаимный обмен техническими достижениями, но и творчество, которое лежит в основе этих двух видов человеческой деятельности. Главная задача, объединяющая эти два искусства телодвижения, показать физическое совершенство спортсмена гармонично связанное с богатым содержанием его внутреннего мира.

Ценность работы состоит в том, что накопленный автором педагогический опыт и практический материал проанализирован, отработан и приведен в определенную систему, что дает возможность правильно воспитывать и формировать будущих спортсменов, с учётом современных требований развития художественной гимнастики.

Данная методическая разработка представляет собой определенный интерес, так как каждый тренер-преподаватель может из уроков, предложенных автором, моделировать комплексы занятий для групп учащихся с тем или иным уровнем подготовки и добиваться поставленных целей и задач.

Разработка выполнена на хорошем методическом уровне, и, несомненно, является ценным учебным материалом для тренеров-преподавателей ДЮСШ по художественной гимнастике.

Иллюстрационный материал гармонично дополняет методические рекомендации автора. Данная работа отличается конкретикой, логикой изложения и носит практический характер, что делает её ещё более ценной.

Методическая разработка, созданная Бахаревой О.А. является серьезным методическим трудом и заслуживает опубликования, так как дает возможность эффективно использовать её в творческой деятельности тренеров-преподавателей ДЮСШ по художественной гимнастике.

В подготовке программы принимали участие

КОРРЕКТОРЫ:

Е.А.Ямбулатова,

заместитель директора по учебно-воспитательной работе областной детско-юношеской спортивной школы, отличник физической культуры и спорта России

М.А.Мельникова,

старший инструктор-методист областной детско-юношеской спортивной школы, Почётный работник общего образования Российской Федерации

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ УСОВЕЩЕНСТВОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОРЛОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ
ПО ГИМНАСТИКЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ**

**Автор-составитель:
БАХАРЕВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА,**

Отличник физической культуры и спорта
России, старший тренер-преподаватель
ОДЮСШ по гимнастике художественной,
руководитель ансамбля эстрадно-
спортивного танца «ЭКЗОТИК-ШОУ»

Пояснительная записка

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития этого вида спорта сегодня, характерны тенденции усложнения упражнений, повышенная требовательность к гибкости гимнасток, расширения географии участниц российских и международных соревнований, обострение конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Учебно - тренировочный процесс с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляет повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности и построения. Чтобы успешно решать эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Он осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательность и активность; систематичность и последовательность; наглядность, доступность, прочность.

Художественная гимнастика - это яркий, красивый вид спорта, включающий в себя упражнения с предметами такими, как скакалка, обруч, мяч, булава, лента, а также свободную пластику тела в соответствии с музыкой.

Не снижая требований к учащимся по приобретению профессиональных навыков, тренер - преподаватель должен большое внимание уделять гармоничному развитию личности. Только высоко духовный человек сможет на площадке передать гармонию чувств, выраженную композитором в музыке через пластику тела. Поэтому не только тренировочный, но и воспитательный процесс является важным воспитанием будущего спортсмена, гражданина России.

Таким образом, программа, разработанная для отделения художественной гимнастики спортивной школы, является адаптированной к новым требованиям современной гимнастики, к социальным требованиям современной жизни, развивает творческие способности детей, их кругозор, вырабатывает любовь к труду, умение жить и работать в коллективе.

Регулярные и целенаправленные занятия спортом, которые проводятся на протяжении всего периода обучения, становятся одним из основных путей к совершенствованию навыков и способностей детей, и к победам на соревнованиях различного ранга. Данная программа соблюдает все нормы и правила обучения детей художественной гимнастике в соответствии с основными дидактическими принципами. Правильной организации учебного процесса и творческих задатков учащихся способствует тщательное планирование тренером - преподавателем своей работы и глубоко продуманный подход к работе с каждым учеником, в соответствии с его профессиональными возможностями. Для каждого года обучения дан примерный перечень элементов фундаментальных групп тела, предметной подготовки, акробатики, хореографии, ОФП, СФП.

Программа предусматривает формирование и накопление элементов и бонусов для сложно-технических композиций, с которыми гимнастки могут выступать на соревнованиях. Большая роль в формировании спортсмена отводится тесному взаимодействию двух школ: спортивной и общеобразовательной. Это взаимодействие проявляется в более активном участии учащихся в общественной жизни общеобразовательной школы. Это участие в воспитательных мероприятиях школы, в школьных, спортивных соревнованиях. В результате такой работы в школе начинают закладываться представления об их месте в коллективе, группе. Тесное взаимодействие тренеров с родителями также дает положительный результат в подготовке спортсменов: это и сбалансированное питание, и эстетический вид гимнастки на помосте, и единые требования к режиму, дисциплине спортсменки.

Цель программы: Развитие личности ребенка, формирование общей культуры, в том числе физической культуры, через систематическое общение и занятия художественной, гимнастикой, отвлечение детей от социальных проблем, от улицы, наркомании, курения, привитие детям общественной значимости, профессиональной ориентации. Глубокое развитие их творческих и художественных способностей образного мышления и физических качеств.

Задачи.

I. Образовательные

1. Привить устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
2. Освоение сложно - координированных элементов, сочетание их с предметом и музыкой.
3. Развитие художественного вкуса, творческих навыков.
4. Развитие музыкально-ритмических способностей.
5. Обучение основам классического танца, пластике, эстрадного и характерного танца.
6. Освоение акробатических элементов, сочетание их с элементами и бонусами художественной гимнастики.
7. Развить потребность самовыражения в движении при выполнении различных упражнений.
8. Развитие навыков судейства.

II. Оздоровительные.

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья

III. Развивающие

1. Развитие инициативы и самостоятельности детей.
2. Развитие творческих способностей детей (гимнастических, танцевальных, музыкальных)
3. Развитие дисциплинированности и ответственности.
4. Развитие гармоничного тела и духа.
5. Развитие эстетических качеств.
6. Воспитание патриотизма, сострадания через благотворительные концерты, марши мира.
7. Помощь в профессиональной ориентации

IV. Информационные

1. Расширение кругозора, знаний в области спорта, хореографии, музыки.
2. Расширение кругозора, знаний в области истории и культуры (посещение исторических мест, музеев тех краев и городов, в которых проходят соревнования)

V. Коммуникативные

1. Формирование коммуникативной культуры.
2. Воспитание дружелюбия, взаимоуважения, взаимопомощи в коллективе (группе, отделе, спортивной школе)
3. Участие в совместной деятельности (соревнованиях, фестивалях, конкурсах, общешкольных мероприятиях)

Направления в работе.

I. Преподаваемые дисциплины:

1. Общая физическая подготовка, которая направлена на повышение общей работоспособности, выносливости спортсмена.
2. Специальная физическая подготовка, направленная на формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
3. Техническая подготовка
 - освоение фундаментальных групп, обучение техники упражнений без предмета
 - освоение предмета, обучение техники упражнений с предметом
 - хореографическая подготовка, включающая в себя основы классического танца, пластики, характерного и народного танца
 - акробатическая подготовка, включающая в себя перевороты, кувырки и сочетание их с элементами художественной гимнастики
 - развитие музыкально-двигательных навыков: ритма, выразительности
 - составление соревновательных композиций и отработка их
4. Психологическая подготовка
 - Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам
 - Формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации на соревнованиях

II. Tактическая подготовка.

1. Индивидуальная (составление индивидуальных соревновательных программ, отработка программы, подбор индивидуальных элементов, распределение сил, ударных видов, тактика поведения)
2. Командная (формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнастов)

III. Теоретическая подготовка

Разбор правил соревнований по художественной гимнастике, просмотр видеокассет с записями российских соревнований и соревнований нашей школы, разбор ошибок и удачных выступлений, формирование специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
Техника безопасности, самостраховки, физиологические особенности человека.

Работа с ансамблем эстрадно – спортивного танца «Экзотик – шоу»

Цели и задачи

1. Развитие танцевальности, выразительности, артистизма
2. Развитие умения работать в коллективе
3. Приобретение опыта выступления перед зрителем
4. Смена деятельности в тренировочном процессе (нагрузки остаются высокие, но танцы вызывают более эмоциональный интерес и работоспособность остается на высоком уровне)

Учебно - тренировочные и оздоровительные сборы.

Проводятся в летний период в оздоровительных лагерях области, а также на Черноморском побережье.

Задачи и цели этих сборов.

1. Оздоровить детей, восстановить их силы для нового учебного года.
2. Мероприятия, направленные на закалку организма.
3. Витаминизация, сбалансированное питание – залог спортивных результатов.
4. Улучшение общей физической и специальной физической подготовки
5. Работа с предметами
6. Развитие творческих и эстетических способностей детей (конкурсы: актерского мастерства, рисунков, танцевальные, песенные, причесок; КВН, беседы: «Расскажи мне обо всем», «Если друг оказался вдруг ...» и т.д.)
7. Спортивные игры, игры, позволяющие тренеру глубже познать внутренний мир ребенка.

Праздники

Праздники украшают детскую жизнь, обогащают ее художественными впечатлениями. Они являются огромным воспитательным средством, т.к. дети восприимчивы ко всему доброму, интересному, увлекательному. Подготовка к праздникам и участие в них дают детям почувствовать свою значимость. Важно преподавателю предусмотреть участие всех детей в празднике, раскрыть их индивидуальные способности.

Самые любимые праздники: «Новый год», «Женский день», «Здравствуй лето», «Посвящение в гимнасты» и др.

Учебно-тематический план по художественной гимнастике

Содержание	Группы (кол-во часов в месяц)									
	Сп.оз НП- 1г	НП- 2г	УТ- 1г	УТ- 2г	УТ- 3г	УТ- 4г	УТ- 5г	СС- 1	СС- 2	СС- 3
1. Теоретическая подготовка и техника безопасности, культура общения	6	7	7	8	8	10	10	10	12	12
2. Общая физическая подготовка	168	183	92	92	138	184	184	276	276	276
3.0. Специальная физическая подготовка	6	32	192	196	290	198	108	205	112	112
3.1 Хореографическая и танцевальная подготовка	92	92	138	161	253	299	299	391	483	483
3.2. Подготовка акробатическая (гимнастическая)	-	92	138	161	161	161	161	161	161	161
3.3. Основы музыкального воспитания	50	50	100	100	130	150	150	150	150	150
4. Техничко-тактическая подготовка	92	184	169	254	297	396	486	486	756	756
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	3	40	40	40	40	40
6. Итоговый контроль (тесты по ОФП, СФП)	4	8	92	92	92	92	92	92	92	92
7. Участие в соревнованиях: контрольные (внутришкольные)	1р	2р	2р	2р	2р	1р	1р	2р	1р	1р
8. Учебные (матчевые встречи, турниры и др.)	-	1р	1р	1р	1р	-	-	-	-	-
9. Основные (областные, республиканские)	-	-	-	-	1р	2р	2р	2р	2р	2р
10. Психолого - педагогическая подготовка	23	46	92	92	92	92	92	92	92	92
11. Медико – биологический контроль	6	12	12	14	14	16	16	20	20	20
12. Восстановительные мероприятия	-	20	46	92	92	92	92	92	92	92
ИТОГО часов:	276	414	552	642	828	920	920	1104	1288	1288

Условия реализации программы

Программа реализуется на учебно – тренировочных занятиях и включает в себя все стороны физкультурно – спортивной деятельности: теоретическую, физическую, технико – тактическую, соревновательную, сдачу тестов по ОФП, СФП, инструкторскую и судейскую практику, оздоровительную работу в каникулярное время. Расчитана на 10 – 11 лет обучения (занятий).

Набор в группы осуществляется девочек с 5 – 7 лет, допущенных врачом к занятиям в спортивной школе, после прохождения вступительных тестов по общей физической подготовке.

Начальная подготовка 1 – 2 года обучения, возраст детей 5 – 7 лет. Для перевода в группы 2 – го года обучения юные гимнастки должны выполнить программу 3 – го юношеского разряда (50% детей от группы).

Учебно – тренировочные группы 1 – 4 (5) годов обучения, возраст детей 7 – 13 лет.

Группы спортивного совершенствования 1 – 3 годов обучения 14 – 18 лет выполнять требования учебной программы.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (Примерный урок на начало и конец учебного года)

Группа учебно- тренировочная 1 года обучения (Начало года)

Экзерсис у палки (все упражнения исполняются лицом к палке)

1. Demi – plie. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$

По два demi – plies в I, II, III и IV позициях. Каждое demi – plie исполняется на 2 такта. Перемена позиций ног исполняется на четыре аккорда.

2. Battements tendus с 1 позиции. 32 такта по $\frac{4}{4}$

По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2 такта каждое

3. Battements tendus с 1 позиции с demi – plie. 16 тактов по $\frac{4}{4}$

На первый такт – battements tendus вперед, на второй такт- demi – plie. Повторить еще раз, затем то же самое исполнить два раза в сторону, два раза назад и опять два раза в сторону.

4. Passe par terre по 1 позиции. 16 тактов по $\frac{4}{4}$

На 1 такт – battement tendu вперед, не задерживаясь в 1 позиции, на 1 такт – battement tendu назад; снова passé по 1 позиции и battement tendu вперед и т.д.

Упражнение повторяется 8 раз.

5. Demi – rond de jambe par terre (по четверти круга) Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

En dehors:

а) на $\frac{2}{4}$ работающая нога с I позиции вытягивается вперед, на $\frac{2}{4}$ проводится в сторону, на $\frac{2}{4}$ ставится в I позицию и на $\frac{2}{4}$ сохраняется положение I позиции.

Движение повторяется четыре раза;

б) на $\frac{2}{4}$ нога с I позиции вытягивается в сторону, на $\frac{2}{4}$ проводится назад, на $\frac{2}{4}$ ставится в I позицию и на $\frac{2}{4}$ сохраняется положение I позиции. Движение повторяется четыре раза.

En dedans: то же самое исполняется назад с проведением ноги в сторону и в сторону с проведением ноги вперед.

6. Упражнение для рук. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс)

Встать боком к палке в 1 или 5 позицию, держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительном положении.

- а) На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на 2 такта положение сохраняется; на 2 такта опускается в подготовительное положение; на 2 такта остается в подготовительном положении.
- б) На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на 2 такта поднимается в 3 позицию; на 2 такта опускается в I позицию; на 2 такта – в подготовительное положение.
- в) На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на 2 такта отводится во II позицию; 2 такта положение сохраняется; на 2 такта опускается в подготовительное положение.
- г) На 2 такта рука поднимается в I позицию; на 2 такта – в III позицию; на 2 такта раскрывается на II позицию; на 2 такта опускается в подготовительное положение.

Каждое из перечисленных упражнений повторяется по 4 раза.

7. *Battements tendus* с V позиции. 32 такта по $\frac{4}{4}$

По четыре *battements tendus* вперед (на 2 такта каждое). В сторону, назад и в сторону.

8. Подготовительное упражнение к *battements tendus jetés* с I позиции. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$

На первую и вторую четверти работающая нога выдвигается вперед носком в пол, на третью четверть выбрасывается на 45 градусов, на четвертую четверть опускается носком в пол; на две четверти следующего такта нога закрывается в I позицию и на две четверти сохраняется исходное положение I позиции.

Упражнение повторяется четыре раза, затем выполняется в сторону и назад.

9. Подготовительное упражнение к *battements frappés*. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

На два вступительных аккорда нога на I или V позиции вытягивается в сторону носком в пол (*preparation*)

На первый такт нога сгибается в колене и ставится в положение *sur le cou-de-pied* вперед; на второй такт положение сохраняется; на третий такт нога вытягивается в сторону носком в пол; на четвертый такт положение сохраняется.

Упражнение повторяется четыре раза, затем выполняется *sur le cou – de- pied* назад.

10. *Releve* на полупальцах в I позиции. 32 такта на $\frac{4}{4}$

а) На первый такт медленно подняться на полупальцы; на второй такт стоять на полупальцах; на третий такт медленно опуститься на обе ступни; на четвертый такт стоять в I позиции.

б) На первую и вторую четверти подняться на полупальцы; на третью и четвертую четверти стоять на полупальцах; на две четверти следующего такта опуститься на обе ступни; на третью и четвертую четверти стоять в I позиции.

Каждое упражнение повторяется четыре раза.

Д в и ж е н и е н а с е р е д и н е з а л а

1. Упражнение для рук. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс)

Движения, указанные в экзерсисе у палки (п.6), выполняются одновременно двумя руками; ноги в полувыворотной I позиции.

2. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Марш.

Руки на бедрах, движение начинается с правой ноги, темп движения меняется: от медленных шагов к быстрым, затем быстрый бег и т. п.

Движение по кругу и по диагоналям из точки 6 в точку 2, из точки 2 в точку 6; из точки 4 в точку 8 и из точки 8 в точку 4.

Группа учебно-тренировочная 1 год обучения (Конец года)

Экзерсис у палки

1. Grands plies в I, II, IV и V позициях. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$
По два grands plies во всех позициях, на $\frac{4}{4}$ каждое.
2. Battements tendus с V позиции. 8 тактов по $\frac{4}{4}$
По восемь battements tendus вперед, в сторону и назад, на $\frac{1}{4}$ каждое. Четыре battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{1}{4}$ - поворот к палке на всей ступне.
3. Battements tendus jetes с V позиции. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
Шесть battements tendus jetes вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; седьмой battement bcsjkybnm с исполнить с окончанием на demi-plie, на $\frac{2}{4}$. То же самое исполнить в сторону и назад. Четыре battements tendus jetes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{4}{4}$ – поворот от палки на всей ступне.
4. Ronds de jambe par terre. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.
En dehors : на четыре вступительных аккорда исполнить preparation, затем восемь ronds de jambe par terre , на $\frac{1}{4}$ каждый. То же самое повторить en dedans. На 4 такта исполнить обвод на plie en dedans и на 4 такта – обвод на plie en dehors , закончить его в V позицию. На следующие 8 тактов исполнить два раза 3 port de bras.
5. Battements fondus и frappes на 45 градусов. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.
По два battements fondus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{4}{4}$ каждое. Три battements frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; четвертая четверть – пауза. Повторить еще два раза и на последний такт, опустив работающую ногу в V позицию, подняться на полупальцы.
6. Battements doubles frappes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
Восемь doubles frappes вперед, в сторону и т.д. носком в пол, на $\frac{1}{4}$ каждое, и восемь doubles frappes в сторону на 45 градусов, на $\frac{1}{4}$ каждое.
7. Ronds de jambe en l'air. 16 тактов по $\frac{2}{4}$
Восемь ronds de jambe en l'air en dehors и восемь en dedans на $\frac{2}{4}$ каждый.
8. Petits battements sur le cou-de-pied. 8 тактов по $\frac{2}{4}$
За тактом работающая нога приоткрывается, переносится sur le cou-de-pied сзади, снова приоткрывается и на первую четверть переносится sur le cou-de-pied вперед. Таким образом, каждый petit battement заканчивается и исполняется на одну четверть. Движение повторяется 16 раз.
9. Battements developpes и releves lents на 90 градусов. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.
По одному releve lent вперед, назад и в сторону, на 2 такта каждое. По одному developpe вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2 такта каждое.
10. Grands battements jetes pointes. 16 тактов по $\frac{2}{4}$
По четыре grands battements jetes вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое.

Экзерсис на середине зала.

1. Grand plie, demi-plie и releve на полупальцы в I, II, IV и V позициях. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.
В I позиции: два grands plies ,на $\frac{4}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ –одно demi-plie; на $\frac{4}{4}$ – releve на полупальцы. То же самое исполнить во II, IV и V позициях.
2. Battements tendus и tendus jetes с V позиции. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и по четыре battements tendus jetes вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.
3. Ronds de jambe par terre.
Исполняется так же, как в экзерсисе у палки.
4. Battements fondus frappes и на 45 градусов. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два battements fondues вперед, два в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; восемь battements frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; и на 2 такта, опустив работающую ногу в V позицию, с левой ноги исполнить позу croisee вперед. Комбинация повторяется отдельно в обратном порядке и заканчивается позой croisee назад. Battements frappes исполняются doubles.

5. Ronds de jambe en l'air. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре ronds de jambe en l'air en dehors и четыре en dedans, на $\frac{2}{4}$ каждый. В заключение исполнить на 8 тактов позу I и II arabesque.

6. Petits battements sur le cou-de-pied. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. Шестнадцать petits battements, на $\frac{1}{4}$ каждый.

7. Battements developpes и releves lents на 90 градусов. Исполняется так же, как в экзерсисе у палки.

8. Grands battements jetes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

По два grands battements jetes вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое.

Allegro

1. Temps leve в I и II позициях. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$

За тактом – demi-plie и прыжок, оканчивающийся на первую четверть на demi-plie; сразу второй прыжок, оканчивающийся на вторую четверть; на третью четверть колени вытягиваются; на четвертую четверть – demi-plie для повторения следующих двух прыжков и т. д. Исполняется по четыре раза в I и II позициях.

2. Pas echarpe. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

За тактом - demi-plie и прыжок, оканчивающийся на первую четверть во II позицию на demi-plie; между первой и второй четвертью прыжок, оканчивающийся на вторую четверть в V позиции на demi-plie; на третью четверть вытянуты колени; на четвертую – demi-plie для следующего прыжка и т.д. Движение повторяется от четырех до восьми раз.

3. Pas assemble. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

За тактом – demi-plie и прыжок, оканчивающийся на первую четверть; сразу второй прыжок, оканчивающийся на вторую четверть; на третью четверть колени вытягиваются; на четвертую четверть – demi-plie для повторения следующих двух прыжков. Повторить четыре раза, поочередно ставя вперед правую и левую ногу, и исполнить в обратном направлении.

4. Pas jete.

5. Sissonne simple. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$

Исполняется лицом к палке, по мере усвоения – на середине зала. На первую четверть – demi-plie; между первой и второй четвертью - прыжок, оканчивающийся на одну ногу на вторую четверть на demi-plie, другая нога согнута sur le cou-de-pied; на третью четверть эта нога ставится в V позицию на demi-plie; на четвертую четверть колени вытягиваются. Движение повторяется от четырех до восьми раз, с продвижением вперед и с продвижением назад.

5. Sissonne simple. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

Исполняется лицом к палке, по мере усвоения – на середине зала. На первую четверть – demi-plie; между первой и второй четвертью – прыжок, заканчивающийся на вторую четверть на demi-plie на одну ногу, другая нога – sur le cou-de-pied впереди или сзади; на третью четверть нога на положении sur le cou-de-pied ставится в V позицию на demi-plie; на четвертую четверть колени вытягиваются. Движение повторяется по четыре раза с sur le cou-de-pied вперед и назад.

6. Changements de pieds. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Шесть changements de pieds на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ – вытянуть колени, на $\frac{1}{4}$ – demi-plie и повторить прыжки еще раз.

(Все упражнения у палки и на середине зала исполняются с правой и с левой ноги.)

Экзерсис у палки

1. Demi-plie и grand plie. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$. По два demi-pliés и по два grands pliés в I, II, IV и V позициях, на $\frac{4}{4}$ каждое.
2. Battements tendus u battements tendus jetés. 32 такта по $\frac{2}{4}$.
По восемь battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и по восемь battements tendus jetés в тех же направлениях, на $\frac{1}{4}$ каждое.
3. Ronds de jambe par terre u ronds de jambe en l'air. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.
На два вступительных аккорда — préparation en dehors. Восемь ronds de jambe en l'air en dehors, и восемь ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить все en dedans. На 2 такта — обвод на plié en dedans - en dehors, и на 2 такта — III port de bras с растяжкой на plié и перегибом корпуса.
4. Battements fondus, battements frappés u doubles frappés на 45° . 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
По два battements fondus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; семь battements frappés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, последняя четверть — пауза; семь doubles frappés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, последняя четверть — пауза.
5. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
Восемь petits battements с остановкой вперед, восемь — с остановкой назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить еще раз.
6. Battements relevés lents на 90° . 16 тактов по $\frac{4}{4}$.
Два relevés lents в позу effacée вперед, два в сторону, два в позу effacée назад, два в сторону, на 2 такта каждое.
7. Grands battements jetés. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
По четыре — вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.
8. Изучение маленьких поз croisée, effacée u écartée вперед и назад носком в пол, на вытянутой опорной ноге и на plié.

Экзерсис на середине зала

1. Demi-pliés u grands pliés.
Исполняются так же, как в экзерсисе у палки.
2. Battements tendus u battements tendus jetés. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
Восемь battements tendus в маленькой позе croisée вперед с правой ноги; восемь в маленькой позе croisée назад с левой ноги; восемь в сторону с правой ноги, на $\frac{1}{4}$ каждое, и восемь battements tendus jetés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.
3. Ronds de jambe par terre. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
На два вступительных аккорда — préparation en dehors. Восемь ronds de jambe par terre en dehors и восемь en dedans, на $\frac{1}{4}$ каждый. Обвод на plié и port de bras исполнить так же, как в экзерсисе у палки.
4. Battements fondus u battements frappés на 45° . 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
По два battements fondus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Восемь frappés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на 4 такта — маленькая поза croisée вперед носком в пол на plié.
5. Battements doubles frappés. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. Двенадцать doubles frappés носком в пол, на $\frac{1}{4}$ каждое; вперед, в сторону, назад и маленькая поза croisée назад носком в пол на plié.
6. Battements relevés lents u développés на 90° . 16 тактов по $\frac{4}{4}$.
Два relevés lents 15 в позу effacée вперед с правой ноги; два — в позу effacée назад с левой ноги, на 2 такта каждое. Четыре battements développés в сторону, с правой ноги, на 2 такта каждое.

Во втором классе *battement développé* распределяется на музыкальные доли следующим образом. Первый такт: на первую четверть работающая нога подтягивается носком до колена; на вторую четверть вытягивается в заданном направлении; третью и четвертую четверти положение сохраняется. Второй такт: на первую и вторую четверти положение сохраняется, на третью и четвертую четверти нога опускается в исходную позицию.

7. *Grands battements jetés*.

Исполняются так же, как в эжзерсисе у палки.

А П е г г о

1. *Pas assemblé*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два *assemblés* в сторону, с переменной ног вперед, на $\frac{2}{4}$ каждое (вторая четверть — остановка на *plié*); два *assemblés*, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — *demi-plié*. Повторить еще раз и исполнить в обратном направлении.

2. *Petits échappés* во II и IV позиции. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. На $\frac{2}{4}$ — *échappés* в IV позицию *croisée*, на $\frac{2}{4}$ — *échappés* во II позицию с переменной ног. Повторить четыре раза.

3. *Pas jete*. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

За тактом — *demi-plié* и прыжок с выбрасыванием ноги в сторону, оканчивающийся на одну ногу, другая *sur le cou-de-pied*; на первую четверть опуститься на *demi-plié*; на вторую четверть нога из положения зиг *sur le cou-de-pied* ставится на *demi-plié* в V позицию; на третью четверть колени вытягиваются; на четвертую четверть — *demi-plié* для следующего прыжка. Движение исполняется восемь раз с зиг *sur le cou-de-pied* сзади и восемь раз с *sur le cou-de-pied* впереди, с правой и левой ноги по очереди.

4. *Temps leve* в I и II позициях. 4 такта по $\frac{4}{4}$. Восемь *temps leve* I позиции и восемь во II позиции, на $\frac{1}{4}$ каждое.

Группа учебно – тренировочная конца 2-го года обучения

Эжзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два *demi-pliés* и два *grands pliés* в I, II, IV и V позициях, на $\frac{4}{4}$ каждое.

2. *Battements tendus* и *battements tendus jetés* 32 такта по $\frac{2}{4}$.

Два *Battements tendus* вперед, на $\frac{x}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ — один в *demi-plié*. Повторить еще раз. То же исполнить в сторону, назад и в сторону. *Battements tendus jetés*: два вперед, на $\frac{1}{8}$ каждое, на $\frac{2}{8}$ — один в *demi-plié*. Повторить еще раз и исполнить также в сторону, назад и в сторону. *Battements tendus jetés* в сторону, в I позицию: семь — на $\frac{1}{8}$ каждое ($\frac{1}{8}$ — пауза), повторить еще раз. На 4 такта — *port de bras* с перегибом корпуса в сторону, к палке. Во время перегиба корпуса руку со II позиции поднять в III и вместе с выпрямлением корпуса открыть на II позицию.

3. *Ronds de jambe par terre*. 24 такта по $\frac{2}{4}$.

На два вступительных аккорда — *preparation en dehors*. Восемь *ronds de jambe par terre*, на $\frac{1}{4}$ каждый, последний закончить вперед, носком в пол. Быстрое *pas* по I позиции назад на 45° (*tendu jete*) и быстрое *pas* по I позиции вперед на 45° (*tendu jete*), на $\frac{1}{4}$ каждое. Исполнить восемь раз. Повторить все *en dedans*. 4 такта — обвод на *plié en dedans* — *en dehors*; 4 такта — *port de bras* с растяжкой на *plié* и перегибом корпуса.

4. *Battements fondus* на 45° и *frappes*. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два *founds* с правой ноги вперед, на $\frac{2}{4}$ каждое; два *founds* с левой ноги назад, на $\frac{2}{4}$ каждое; четыре *founds* с правой ноги в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить *founds* в обратном направлении, начать правой ногой назад.

Frappes: четыре в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ поставить работающую ногу в V позиции впереди на demi-plié; на $\frac{2}{4}$ — releve на полупальцы, открыв работающую ногу в сторону, на 45° . Повторить четыре frappes и на demi-plié поставить работающую ногу в V позицию сзади, в заключение открыть ногу в сторону на 45° .

Doubles frappés: восемь в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на 2 такта — développé attitude effacée.

5. Ronds de jambe en l'air. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

На два вступительных аккорда — préparation temps relevé en dehors. Восемь ronds de jambe en l'air, на $\frac{1}{4}$ каждый; на 4 такта — développé attitude croisée. То же исполнить en dedans с позой croisée вперед в заключение.

6. Petits battements sur le sou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре petits battements с акцентом вперед, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — маленькая поза croisée вперед носком в пол на plié; на $\frac{2}{4}$ подняться на полупальцы и согнуть работающую ногу зиг sur le sou-de-pied впереди.

Четыре petits battements с акцентом назад, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — маленькая поза croisée назад, носком в пол на plié; на $\frac{2}{4}$ подняться на полупальцы и согнуть работающую ногу sur le sou-de-pied сзади. Шестнадцать petits battements вперед (без акцента), на $\frac{1}{4}$ каждый.

7. Battements développés. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Первый такт: développé вперед. Второй такт: провести работающую ногу в сторону. Третий и четвертый такты: провести ногу назад. Пятый такт: passe на 90° . Шестой такт: développé écartée назад. Седьмой такт положение сохраняется. Восьмой такт: опустить работающую ногу в V позицию сзади. То же повторить en dedans с позой écartée вперед, в заключение.

8. Grands battements jetés. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Три grands battements pointés и один в V позицию, в позе effacée вперед; три pointés и один в V позицию, в позе écartée назад; три рош-лѐз и один в V позицию, в позе II arabesque; три pointés и один в V позицию, в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый.

Экзерсис на середине зала

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

2 такта: два grands pliés в IV позиции croisée. 2 такта: développé вперед с правой ноги и demi-rond en dehors до II позиции. 2 такта: passe на 90° (на $\frac{2}{4}$) и attitude croisée, закончить в V позицию. 2 такта: développé назад и demi-rond en dedans до II позиции. 2 такта: passe на 90° (на $\frac{2}{4}$) и поза croisée вперед на 90° , закончить в V позицию. 2 такта: développé III arabesque с левой ноги, не опуская ноги принять позу IV arabesque. 1 такт положение сохраняется. 1 такт: на первую и вторую четверти опустить ногу в V позицию, а руки в подготовительное положение; на третью и четвертую четверти открыть руки на II позицию. 2 такта: III port de bras с перегибом корпуса.

2. Battements tendus u battements tendus jetés. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — восемь battements tendus в большой позе croisée вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; с левой ноги — восемь battements tendus в позе III arabesque, на $\frac{1}{4}$ каждое; с правой ноги шестнадцать battements tendus в большой позе écartée назад, на $\frac{1}{4}$ каждое. Battements tendus jetés: с левой ноги — три в маленькой позе croisée вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое (четвертая восьмая — пауза). Повторить еще раз. С правой ноги три в маленькой позе croisée назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить еще раз. С левой ноги три в маленькой позе écartée назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить еще раз. На $\frac{4}{4}$ с правой ноги маленькая поза croisée вперед носком в пол на plié.

3. Ronds de jambe par terre. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — préparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — préparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre en dedans, на $\frac{1}{4}$ каждый, и на $\frac{2}{4}$ — préparation en dedans. 2 такта — обвод на plié en dedans — en dehors.

2 такта — port de bras с растяжкой на plié и перегибом корпуса.

4. Battements fondus но, 45° u frappés. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два *fondus* вперед с правой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; два *fondus* назад с левой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; четыре *fondus* в сторону с правой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое.

Frappés: восемь в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; четыре *doubles frappés*, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ опустить работающую ногу в V позицию сзади; на $\frac{1}{4}$ — маленькая поза *croisée* назад носком в пол на *plié*.

5. *Petits battements sur le cou-de-pied*. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре *petits battements* с акцентом вперед, четыре — с акцентом назад, на $\frac{1}{4}$ каждый; семь *petits battements* вперед (без акцента), на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — *tombe* на работающую ногу к V позиции впереди опорной, левую открыть в сторону на 45° (*degagé*); шесть *pas de bougée* без перемены ног из стороны в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ — *soutenu* в V позицию на полупальцы (левая нога впереди); на $\frac{2}{4}$ — поза I *arabesque* по диагонали в точку 2 носком в пол на *plié*.

6. *Grands battements jetés*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Восемь *grands battements* в позе *croisée* вперед с правой ноги; восемь в позе III *arabesque* с левой ноги; восемь с правой ноги в позе *écartée* назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. 2 такта: с левой ноги — *relevé lent* на 90° в I *arabesque*.

7. *A dai io*. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: *grand plié* в V позиции. Второй такт: *relevé* на полупальцы. Третий и четвертый такты: с правой ноги — *développé effacé* вперед. Пятый и шестой такты: с левой ноги — *attitude effacée*. Седьмой, восьмой и девятый такты: с левой ноги — *grand rond de jambe développé en dehors*. Десятый такт: на первую и вторую четверти опустить работающую левую ногу в V позицию на *demi-plié*, правую поднять *sur le cou-de-pied* впереди; на третью и четвертую четверти — *pas de bougée* с переменой ног *en dehors*, закончить в V позицию. Одиннадцатый и двенадцатый такты: с правой ноги — *développé* в I *arabesque*; не опуская ногу, принять позу II *arabesque*. Тринадцатый такт положение сохраняется. Четырнадцатый такт: на первую и вторую четверти опустить работающую правую ногу в V позицию вперед на *demi-plié*, левую поднять *sur le cou-de-pied* сзади; на третью и четвертую четверти — *pas de bougée* с переменой ног *en dehors*, закончить в V позицию. Пятнадцатый и шестнадцатый такты: шаг вперед на левую ногу в большую позу *croisée* назад носком в пол, и широким движением перевести руки, корпус и голову в позу IV *arabesque* носком в пол.

Allegro

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Doublé assemblé с правой и с левой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; четыре *assemblés* в сторону с переменой ног вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить комбинацию еще раз. То же исполнить в обратном направлении.

2. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. Четыре *glissades* в сторону с переменой ног (начать с правой ноги), на $\frac{1}{4}$ каждый; два *échappés*

с переменой и без перемены ног на II позицию, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить комбинацию с другой ноги. То же исполнить обратно, *glissade* начать ногой, находящейся в V позиции сзади.

3. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

V позиция, левая нога впереди. На $\frac{1}{4}$ — *glissade* в сторону, с правой ноги без перемены ног; на $\frac{1}{4}$ — *jetée* с правой ноги, в заключение — левая нога *sur le cou-de-pied* сзади; на $\frac{2}{4}$ — *pas de bougée* с переменой ног с окончанием в V позицию. Повторить комбинацию еще раз и два раза исполнить с левой ноги в обратном направлении.

4. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Sissonne ouverte в сторону (закончить *assemblé*) с правой и с левой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; два *sissonnes fermées* в сторону с переменой ног, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — *demi-plié* для повторения комбинации еще раз. То же исполнить в обратном направлении.

5. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два pas de basque вперед, на $\frac{2}{4}$ каждый; petits changements de pieds, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — demi-plié для повторения комбинации еще раз. Так же исполнить pas de basque назад.

6. 4 такта по $\frac{4}{4}$ или 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

Три grands échappés во II позицию с переменной ног, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — demi-plié для повторения трех échappés.

7. Сценический sissonne в I arabesque u pas de chat (сценическая форма). 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

По диагонали из точки 6 в точку 2: на 8 тактов исполнить четыре раза сценический sissonne в I arabesque u pas de chat; на 4 такта — четыре balancés (слегка продвигаясь назад); на 1 такт встать на правую ногу в позу effacée назад, носком в пол; следующие 3 такта положение сохраняется. То же повторить по диагонали из точки 4 в точку 8.

8. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Шестнадцать petits changements de pieds на $\frac{1}{4}$ каждый.

Группа учебно – тренировочная 3-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies, на $\frac{2}{4}$ каждое; два grands plies, на $\frac{4}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — одно releve на полупальцы в I, II, IV и V позициях.

2. Battements tendus. 24 такта по $\frac{2}{4}$.

Четыре battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; пятое battement tendu исполнить с полуповоротом к палке с подменной ноги на $\frac{1}{4}$, раскрыть в заключение левую ногу вперед носком в пол; на $\frac{1}{4}$ положение сохраняется; на $\frac{1}{4}$ — полуповорот к палке с подменной ноги, раскрыть в заключение правую ногу вперед носком в пол; на $\frac{1}{4}$ положение сохраняется. Восемь battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить в обратном порядке, начав правой ногой назад, с полуповоротами от палки. Battements tendus jetés: в сторону семь, на $\frac{1}{8}$ каждое, на седьмом — demi-plié, повторить четыре раза.

3. Ronds de jambe par terre. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый; три — на $\frac{1}{8}$ каждый, закончить вперед носком в пол; на $\frac{4}{4}$ — releve lent на 90° на полупальцах; на $\frac{4}{4}$ - demi-rond в сторону и опустить работающую ногу носком в пол во II позицию. То же повторить en dedans с releve на 90° назад и demi-rond в сторону. 2 такта — обвод на plie en dehors — en dedans, закончить в V позицию, колени вытянуть; 2 такта — port de bras с перегибом корпуса.

4. Battements fondus на 45° , 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

Double fondu вперед, double fondu вперед с demi-rond в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить еще раз. Double fondu назад, double fondu назад с demi-rond в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить еще раз. Frappes : в сторону два, на $\frac{1}{4}$ каждое; три — на $\frac{1}{8}$ каждое; два — на $\frac{1}{4}$ каждое и на $\frac{2}{4}$ — маленькая поза effacée вперед на pile носком в пол. Повторить frappes и исполнить маленькую позу effacée назад на plie носком в пол. Четыре doubles frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ — полуповорот на полупальцах к палке с подменной ноги, и заключение открыть левую ногу в сторону на 45° ; на $\frac{1}{4}$ положение сохраняется; на $\frac{2}{4}$ опуститься в V позицию, левая нога сзади; на $\frac{4}{4}$ — с левой ноги releve на 90° в позу II arabesque; на $\frac{4}{4}$ — releve на полупальцы в позе arabesque.

5. Ronds de jambe en l'air. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation temps releve en dehors. Шесть ronds de jambe en l'air, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — demi-plié в V позиции, работающую ногу поставить сзади;

на $\frac{1}{4}$ подняться на опорной ноге на полупальцы, работающую ногу открыть в сторону на 45° . Повторить en dedans. На demi-plie в V позиции работающую ногу поставить впереди.

6. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$. Двенадцать petits battements, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — tombe на plie на работающую правую ногу к V позиции впереди, левая sur le cou-de-pied сзади; на $\frac{1}{4}$ — полуповорот на полупальцах к палке, левая нога переводится sur le cou-de-pied вперед. Продолжать petits battements и tombe с полуповоротом к палке с левой ноги; затем то же повторить с правой и с левой ноги с полуповоротами от палки. (Эта комбинация исполняется сначала с правой, потом с левой ноги без остановки.)

7. Battements developpis. 8 тактов по $\frac{4}{4}$
 Первый и второй такты: grand rond de jambe developpe en dehors. Третий и четвертый такты: passe на 90° на полупальцах в позу effacee вперед и passe на 90° в attitude effacee. Пятый, шестой, седьмой и восьмой такты — повторить все en dedans.

8. Grands battements fetes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
 По четыре grands battements в позах effacee вперед, ecartee назад, II arabesque и ecartee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждый.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adajio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
 Первый и второй такты: grand plie в V позиции (правая нога впереди), при окончании правая рука на II, левая в III позиции; IV port de bras. Третий и четвертый такты: с правой ноги — grand rond de jambe developpe en dehors и passe на 90° на полупальцах. Пятый такт: developpe ecartee вперед на всей ступне, закончить в V позицию, правая нога впереди. Шестой и седьмой такты: с левой ноги — grand rond de jambe developpe en dedans и passe на 90° на полупальцах. Восьмой такт: developpe ecartee назад на всей ступне. Battements tendus: 8 тактов по $\frac{4}{4}$. С правой ноги — шесть в позе croisee вперед, правая рука в III, левая в I позиции, на $\frac{1}{4}$ каждое; на шестом — demi-plie и на $\frac{2}{4}$ — полный поворот на полупальцах в V позиции в левую сторону; шесть battements tendus с правой ноги в позе croisee назад правая рука в I, левая в III позиции, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{2}{4}$ — полный поворот на полупальцах в правую сторону; восемь в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Battements tendus jetes: пятнадцать в сторону, на $\frac{1}{8}$ каждое, $\frac{1}{8}$ — пауза в V позиции. 2 такта: со II позиции — tour sur le cou-de-pied en dehors в правую сторону; 2 такта: со II позиции — tour sur le cou-de-pied en dedans в левую сторону.
2. Ronds de jambe par terre. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.
 На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Восемь ronds de jambe par terre en face, восемь en tournant en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить en dedans. 2 такта — обвод на plie en dedans — en dehors, закончить в большой позе croisee назад носком в пол на вытянутой опорной ноге. 2 такта — два grands ports de bras, на 1 такт каждое.
3. Battements soutenus на 90° . 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
 С правой ноги — два soutenus на 90° в позе effacee вперед, два — с левой ноги в позе effacee назад, два — с правой ноги в позе ecartee назад и два — в III arabesque, на $\frac{2}{4}$ каждое. Закончить в V позицию на полупальцах и открыть работающую ногу в сторону на 45° . Frappes: три в сторону, на $\frac{1}{8}$ каждое, исполнить четыре раза; четыре doubles frappes, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{4}{4}$ — tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции в правую сторону.
4. Grands battements jetes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
 С правой ноги — четыре grands battements в позе effacee вперед, четыре — с левой ноги в позе effacee назад, четыре — с правой ноги в позе ecartee назад и четыре — в позе III arabesque.
5. Большое adajio. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в IV позиции croisee. Второй такт: с левой ноги — developpe в I arabesque в точку 2. Третий и четвертый такты: с arabesque принять позу attitude effacee, releve на полупальцы и закончить в V позицию, левая нога впереди. Пятый и шестой такты: с правой ноги — developpe в сторону, руки в III позиции, и passe по I позиции назад в позу III arabesque на plie. Седьмой и восьмой такты: шаг назад, developpe с левой ноги в позу ecartee назад и demi-rond в IV arabesque. Девятый такт: plie в IV arabesque и pas de bourree с переменной ног en dehors. Десятый и одиннадцатый такты: с правой ноги — developpe в позу ecartee вперед и demi-rond в attitude effacee. Двенадцатый и тринадцатый такты: из позы attitude — demi-rond в сторону, plie и pas de bourree dessus. Четырнадцатый такт: preparation с V позиции в V. Пятнадцатый такт: tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции в левую сторону. Шестнадцатый такт: с правой ноги — два glissades в сторону с переменной ног и шаг с правой ноги вперед в V позицию на полупальцы, руки в положении III arabesque.

A I I e g r o

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Шесть assembles в сторону с переменной ног вперед, два jetes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Короткое coupe. Повторить все в обратном направлении.

2. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Sissonne ouverte в маленькой позе effacee вперед, (закончить assemble) с правой и с левой ноги; echappe во II позицию с окончанием на одну ногу (sur le cou-de-pied сзади), temps leve, assemble croisee назад. Повторить все с другой ноги. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$. То же исполнить в обратном направлении.

3. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два sissonnes fermees с продвижением вперед в маленькой позе croisee назад; два sissonnes fermees с продвижением назад в маленькой позе croisee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждый. На $\frac{2}{4}$ — pas de basque вперед и два pas de chat назад, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить четыре раза, с правой и с левой ноги по очереди. То же исполнить в обратном направлении.

4. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

За тактом — coupe левой ногой сзади, и с правой ноги — три ballonnes effacee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ — assemble в сторону, при окончании правая нога сзади. С левой ноги — два sissonnes fermees в точку 8 в маленькой позе II arabesque, на $\frac{1}{4}$ каждый. Первый sissonne закончить в V позицию, правая нога сзади, второй — правая нога впереди. На $\frac{2}{4}$ — поворот в V позиции на полупальцах в левую сторону, закончить demi-plie на левой ноге, правая sur le cou-de-pied сзади. Coupe и повторить комбинацию с другой ноги. То же исполнить в обратном направлении.

5. 4 /пакта по $\frac{4}{4}$

Два royale, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени, на $\frac{1}{4}$ — demi-plie для следующего прыжка. Повторить четыре раза.

6. Entrechat-quatre.

Исполняется так же, как royale, по четыре раза с правой и с левой ноги.

7. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Восемь grands changements de pieds, на $\frac{1}{4}$ каждый; шестнадцать petits changements de pieds, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Группа учебно – тренировочная 4-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Одно demi-plie. одно grand plie, два relevés на полупальцы, на $\frac{4}{4}$ каждое, в I, II, IV и V позициях.

2. Battements tendus. 32 такта по $\frac{2}{4}$.

Восемь battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое, на четвертом и на восьмом — demi-plie; четыре doubles tendus в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое, с двойным опусканием пятки во II позицию, исполняемым на восьмые музыкальные доли. Повторить в обратном порядке, начав правой ногой назад. Battements tendus jetes: восемь вперед, на $\frac{1}{8}$ каждое; три и три в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, на третьем и шестом — demi-plie. Повторить battements tendus jetes в обратном порядке. Battements tendus jetes в I позицию — четыре раза по семь, на $\frac{1}{4}$ каждое.

3. Ronds de jambe par terre и ronds de jambe en l'air. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Два ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый, три и семь — на $\frac{1}{8}$ каждый, в заключение подняться на полупальцы, работающую ногу открыть в сторону на 45° . Два ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый; три, семь и семь на $\frac{1}{8}$ каждый, и семь ronds de jambe par terre en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый, закончить вперед носком в пол на пре и на 2 такта — port de bras с перегибом корпуса. То же повторить en dedans.

4. Battements fondus на 45° , 12 тактов по $\frac{1}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — double fondu вперед, на $\frac{2}{4}$ — plie-releve. Повторить. На $\frac{2}{4}$ — double fondu вперед с полным rond en dehors назад, на $\frac{2}{4}$ — plie-releve; два doubles fondus в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад. Frappes: в сторону пять, на $\frac{1}{8}$ каждое, и на $\frac{3}{8}$ — flic-flac en face en dehors; пять frappes и flic-flac en face en dedans. Восемь doubles frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.

5. Petits battements sur le cou-de-pied. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Семь petits battements вперед, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — tombe к V позиции впереди на работающую правую ногу на demi-plie, левая sur le cou-de-pied сзади, и полуповорот на полупальцах к палке, левую ногу перевести sur le cou-de-pied вперед; на $\frac{2}{4}$ — tombe к V позиции на левую ногу и такой же полуповорот на полупальцах снова в сторону палки. Семь petits battements вперед, на $\frac{1}{8}$ каждый, и на $\frac{4}{4}$ — tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции, закончить в маленькую позу ecartee назад на plie носком в пол. Повторить все в обратном направлении с tombe к V позиции сзади и полуповоротами от палки.

6. Battements developpes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: releve lent на 90° вперед, в заключение подняться на полупальцы. Второй такт: из предыдущего положения — grand rond de jambe en dehors на полупальцах. Третий и четвертый такты: остаться на полупальцах, passe на 90° в позу effacee вперед, demi-rond в позу ecartee назад и принять позу attitude effacee, закончить в V позицию. Пятый такт: releve lent на 90° назад, подняться на полупальцы. Шестой такт: из предыдущего положения — grand rond de jambe en dedans на полупальцах. Седьмой и восьмой такты: остаться на полупальцах, passe на 90° в attitude effacee, demi-rond в позу ecartee вперед и принять позу effacee вперед.

7. Grands battements fetes. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — четыре grands battements вперед, с левой — четыре назад, с правой — четыре в сторону и четыре в позу ecartee назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adagio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$. Первый такт: grand plie во II позиции, в заключение — releve на полупальцы. Второй такт: с правой ноги — developpe в сторону, руки поднять в III позицию и повернуться в позу II arabesque на plie. Третий такт: tour lent en dedans в arabesque. Четвертый такт: passe на 90° в позу croisee вперед, releve на

полупальцы и опуститься в IV позицию croisee — grand preparation для tour en dehors. Пятый такт: preparation в attitude croisee; на последнюю четверть, сохраняя позу, опуститься на plie. Шестой такт: pas de bourree с переменной ног en tournant en dehors и pas de bourree с переменной ног en dehors en face, закончить в IV позицию croisee — grand preparation для tour en dedans. Седьмой такт: preparation a la seconde (руки в III позиции), закончить в V позицию, левая нога впереди. Восьмой такт: с левой ноги — developpe на полупальцах в позе ecartee назад. Battements tendus — 8 тактов. С правой ноги — восемь battements tendus croisee вперед, руки постепенно поднять в III позицию; с левой ноги — восемь battements tendus croisee назад, руки постепенно раскрыть на II позицию; с правой ноги — восемь battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Tendus jetes: с правой ноги в сторону — семь и семь, на $\frac{1}{8}$ каждое. 2 такта: с левой ноги — tour sur le cou-de-pied en dehors со II позиции; 2 такта: с правой ноги — tour sur le cou-de-pied en dedans со II позиции.

2. Battements fondus на 45° и 90° . 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Три fondus в маленькой позе effacee вперед, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve в маленькую позу ecartee вперед; два fondus в сторону на 45° , одно на 90° , на $\frac{2}{4}$ каждое, и на $\frac{2}{4}$ выдержка на полупальцах. Повторить в обратном направлении, с plie-releve из позы effacee назад в позу ecartee назад и т. д.

3. Ronds de jambe en fair. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{4}{4}$ — pas de bourree dessus-dessous en tournant закончить в V позицию preparation для tour sur le cou-de-pied en dehors; на $\frac{4}{4}$ — tour en dehors, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45° ; ronds de jambe en l'air en dehors три, три, три и еще раз три, на $\frac{1}{8}$ каждый; четырнадцать petits battements sur le cou-de-pied, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ опуститься в V позицию на demi-plie; на $\frac{4}{4}$ — pas de basque вперед с окончанием в IV позицию croisee в preparation для tour и tour sur le cou-de-pied en dehors; на $\frac{4}{4}$ — шаг вперед на полупальцы в V позицию, руки на II и III позициях allonge. То же исполнить в обратном направлении.

4. Grands battements fetes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — два grands battements вперед, с левой — два назад, с правой — четыре в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый; 2 такта — с левой ноги preparation со II позиции для tour a la seconde en dehors. Все повторить, начав левой ногой назад; preparation a la seconde исполнить en dedans.

5. Большое adagio. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: с правой ноги — grand port de bras. Второй такт: grand port de bras с окончанием в IV позицию — grand preparation для tour en dedans. Третий такт: preparation в позу croisee вперед. Четвертый такт: plie в позе croisee и pas de bourree с переменной ног en tournant en dedans, на третью и четвертую четверти встать с шагом на правую ногу в attitude effacee в точку 4. Пятый такт: в позе attitude слегка наклонить корпус вперед (работающая нога вытягивается в колене) и повернуть его к работающей ноге в позу ecartee вперед в точку 8. Шестой такт: releve на полупальцы в позе ecartee, tombe на левую ногу на plie в позу effacee назад, правая нога носком в пол, руки в положении allonge, и pas de bourree с переменной ног en dehors, закончить в IV позицию — grand preparation для tour en dehors. Седьмой такт: preparation в позу effacee вперед, закончить в V позицию, правая нога сзади. Восьмой такт: два petits chartgements de pieds и полуповорот на полупальцах в V позиции в правую сторону, в заключение руки открыть на II позицию в положение IV arabesque, голова повернута направо. (В позе на полупальцах, которой заканчивается adagio, исполнитель находится спиной к зеркалу).

А II e g r o

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре assembles в сторону с переменной ног вперед, четыре assembles battus, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить в обратном направлении.

2. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два ballonnes effacee вперед, одно в сторону, assemble croisee назад. Jete с продвижением croisee вперед, assemble назад; jete с продвижением croisee вперед, короткое soure и assemble croisee вперед с продвижением. Повторить с другой ноги. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$. То же исполнить в обратном направлении.

3. 16 тактов по $\frac{2}{4}$

Движение по диагонали из точки 6 в точку 2. V позиция, правая нога впереди. Двенадцать emboites вперед с продвижением в точку 2, восемь emboites вперед с продвижением по маленькому полукругу До точки 4, восемь emboites вперед в направлении точки 8, на $\frac{1}{4}$ каждое; $\frac{1}{4}$ — assemble croisee вперед; $\frac{1}{4}$ — пауза; $\frac{1}{4}$ — pas de chat вперед, $\frac{1}{4}$ — пауза.

4. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — два grandes sissonnes ouvertes в attitude croisee, заканчивающиеся assemble; grande sissonne ouverte в позе ecartee назад, assemble, два grands changements de pieds. С левой ноги — два grandes sissonnes ouvertes в позе croisee вперед, заканчивающиеся assemble; grande sissonne ouverte в позе ecartee вперед, assemble и grand echarpe во II позицию с переменной ног. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$

5. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

За тактом с правой ноги — developpe на полупальцах в позе ecartee назад. 4 такта: tombe и pas chasse в точку 4, закончить в V позицию, левая нога впереди. 4 такта: с левой ноги — developpe на полупальцах в позе croisee вперед, tombe и pas chasse вперед. 4 такта: с правой ноги — developpe на полупальцах в attitude croisee, tombe и pas chasse назад. 4 такта: с левой ноги — сценический sissonne в I arabesque и сценический бег в точку 8, в заключение встать на левую ногу в позу II arabesque на 30° на plie.

6. Tours en l'air.

7. 8 тактов по $\frac{2}{4}$

Три entrechat-cinque назад, закапчивая assemble, одно entrechat-trois, assemble. Повторить с другой ноги. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$. Повторить в обратном направлении.

8. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Восемь grands changements de pieds, на $\frac{1}{4}$ каждый, шестнадцать petits changements de pieds, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Группа учебно – тренировочная 5-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies, два grands plies, на $\frac{4}{4}$ каждое, в I, II и IV позициях; два grands plies в V позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое, и два ports de bras с перегибом корпуса, на $\frac{4}{4}$ каждое.

2. Battements tendus. 24 такта по $\frac{2}{4}$.

Четыре battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое, пять pique, на $\frac{1}{16}$ каждое, пауза, пять pique, на $\frac{1}{16}$ каждое, перенести работающую ногу в сторону на носок. То же повторить в сторону, назад и в сторону, в заключение работающая нога впереди носком в пол. Tendus jete: по восемь вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{8}$ каждое.

3. Ronds de jambe par terre и grands ronds de jambe jetes. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — preparation en dehors; четыре ronds de jambe par terre и четыре grands ronds de jambe jetes, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить en dedans. 4 такта; обвод на plie en dedans— en dehors, port de bras с растяжкой на plie и перегибом корпуса.

4. Battements fondus на 45° . 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — fondu вперед; на $\frac{2}{4}$ — полуповорот к палке, в это время работающую ногу перевести sur le sou-de-pied вперед и назад и сделать fondu назад; на $\frac{2}{4}$ — полуповорот к палке, работающую ногу перевести sur le sou-de-pied назад и вперед и сделать fondu

вперед; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с demi-rond в сторону, два doubles fondus в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — один tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции. Повторить все в обратном направлении. Frappes: в сторону семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; четыре doubles frappes в сторону носком в пол (в заключение каждого frappe опускаться с полупальцев на всю ступню), на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить frappes.

5. Ronds de jambe en l'air и battements battus. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Семь ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый; шесть battements battus вперед в epaulement efface, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — маленькая поза effacee вперед носком в пол на plie; семь ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{4}{4}$ — два tours sur le cou-de-pied en dehors с V позиции, закончить в сторону на 45° . Повторить сначала и два раза исполнить все en dedans.

6. Battements developpes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: developpe вперед; перед третьей и четвертой четвертями — короткие balances. Второй такт: plie-releve на полупальцы с полуповоротом к палке; перед третьей и четвертой четвертями — короткие balances. Третий и четвертый такты: plie-releve на полупальцы с полуповоротом в сторону палки и grand rond de jambe developpe en dehors, закончить в attitude croisee. То же повторить в обратном направлении.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adagio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в V позиции (правая нога впереди); с глубокого plie — preparation на левой ноге для tour en dehors в позе effacee вперед. Второй такт: опуститься с полупальцев на всю ступню и исполнить tour lent en dehors в позе effacee. Третий такт: из позы effacee — demi-rond в сторону и passe на 90° на полупальцах. Четвертый такт: grand fouette effacee en dehors и шаг назад в V позицию на полупальцы, левая нога сзади, правая рука в III позиции, левая на II. Пятый и шестой такты: с левой ноги — grand fouette effacee en dedans, grand rond в сторону в attitude effacee и releve на полупальцы; закончить в V позицию, левая нога впереди. Седьмой и восьмой такты: с левой ноги — preparation и tour a la seconde en dehors со II позиции.

Battements tendus — 8 тактов по $\frac{4}{4}$. С правой ноги — восемь battements tendus в большой позе ecartee назад, с левой ноги — восемь в большой позе ecartee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое. Battements tendus jetes: с правой ноги в сторону — семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; исполнить четыре раза. 2 такта: с левой ноги — tour sur le-cou-de-pied en dedans со II позиции. 2 такта: два tours en dedans со II позиции.

2. Battements fondus на 45° . 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — с правой ноги — fondu в маленькой позе effacee вперед; на $\frac{2}{4}$, сохраняя позу, — plie-releve с поворотом в точку 4. На $\frac{2}{4}$ — fondu в позе effacee вперед в точку 4; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с поворотом в точку 6. На $\frac{2}{4}$ с левой ноги — fondu в маленькой позе effacee назад в точку 6; на $\frac{2}{4}$, сохраняя позу, — plie-releve с поворотом в точку 8. На $\frac{2}{4}$ — fondu в позе effacee назад в точку 8; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с поворотом в точку 2.

3. Ronds de jambe en l'air. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{4}{4}$ — два tours sur le cou-de-pied en dehors с V позиции, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45° ; два ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый; три и еще раз три, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — passe по I позиции вперед в IV позицию — grand preparation для tour en dehors, на $\frac{4}{4}$ — tour en dehors в позе effacee вперед, в заключение опустить работающую ногу в V позицию сзади. Повторить с другой ноги. То же исполнить en dedans, с tour в позе attitude effacee в заключение.

4. Grands battements jetes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

4 такта: с правой ноги — четыре grands battements в позе croisee вперед; с левой ноги — четыре в III arabesque и четыре в IV arabesque; с правой ноги — четыре в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый. 2 такта: с левой ноги — preparation и tour a la seconde en dedans со II позиции. 2

такта: с правой ноги — preparation с V позиции в IV для tours sur le cou-de-pied en dehors, один tour и два tours en dehors.

5. Большое adagio. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в V позиции, правая нога впереди; с глубокого plie — tour sur le cou-de-pied en dedans. Второй такт: с левой ноги — developpe на полупальцах в сторону; на последнюю четверть опуститься на всю ступню. Третий такт: tour lent a la seconde en dedans. Четвертый такт: с a la seconde, с подъемом на полупальцы, повернуться в I arabesque на plie; шаг назад и с правой ноги — releve на 90° в IV arabesque. Пятый такт: из позы arabesque — поворот en dehors в позу croisee вперед. Шестой такт: releve на полупальцы в позе croisee, tombe, chasse вперед, закончить в V позицию; шаг левой ногой назад и встать в preparation croisee, правая нога впереди носком в пол. Седьмой такт: plie на правую ногу, подняться на ней на полупальцы, одновременно левую ногу выбросить приемом grand battement в сторону на 90° ; руки поднять в III позицию; повернуться в I arabesque на plie; на четвертую четверть такта сделать pas de bourree с переменной ног en dehors. Восьмой такт: с левой ноги на первую четверть такта — failli назад, с остановкой на правой ноге, левую вытянуть croisee назад носком в пол — IV arabesque; на вторую, третью и четвертую четверти arabesque сохраняется.

A l l e g r o

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

V позиция, левая нога впереди. С правой ноги—два assembles в сторону, первое — с переменной ноги вперед, второе — с переменной ноги назад, на $\frac{1}{4}$ каждое; три assembles в сторону с переменной ноги вперед, назад и вперед, на $\frac{1}{8}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ с левой ноги — glissade в сторону без перемены ног и assemble battu в сторону с переменной ноги вперед; на $\frac{2}{4}$ с правой ноги — glissade в сторону без перемены ног и assemble battu с переменной ноги вперед. Повторить все с другой ноги. То же исполнить в обратном направлении.

2. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. На $\frac{2}{4}$ — echappe battu с окончанием на одну ногу, правая sur le cou-de-pied сзади; на $\frac{2}{4}$ — temps leve, assemble croisee назад; на $\frac{2}{4}$ с правой ноги — glissade в сторону без перемены ног, jete battu в сторону, в заключение — левая нога sur le cou-de-pied сзади; на $\frac{2}{4}$ — temps leve и pas de bourree с переменной ног en tournant en dehors. Повторить с другой ноги и исполнить в обратном направлении.

3. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Pas emboite en tournant вперед и назад без продвижения в сторону; в начале изучения на $\frac{1}{4}$ поворота каждое, затем на $\frac{1}{2}$ поворота каждое.

4. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

4 такта: с правой ноги — маленькое sissonne tombe в IV позицию croisee; с левой ноги — grand assemble в сторону, левая рука в III позиции, правая на II, allonge; releve в V позиции на полупальцы. 4 такта: то же повторить с левой ноги. 8 тактов: по диагонали в точку 2 с правой ноги — проходящее failli в позе II arabesque, с правой ноги - grand assemble в позе ecartee вперед, правая рука в III позиции, левая на II, allonge; releve в V позиции на полупальцы. Повторить failli, assemble и releve на полупальцы.

5. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

Preparation на правой ноге, левая croisee вперед носком в пол. 8 тактов: с правой ноги — glissade в сторону без перемены ног, grand jete на правую ногу в I arabesque, assemble, закончить в V позицию, левая нога впереди, entrechat-quatre. Повторить еще раз. 4 такта: с левой ноги — маленькое sissonne tombe в IV позицию croisee; короткое coupe правой ногой сзади; с левой — grand assemble croisee вперед, руки в III позиции; два entrechat-quatre, руки постепенно опустить в подготовительное положение. 4 такта: с левой ноги — маленькое sissonne tombe в сторону; pas de bourree с переменной ног en dehors; шаг назад левой ногой и встать в preparation (правая нога croisee вперед носком в пол.)

6. 4 такта по $\frac{3}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. Grand echarpe во II позицию; со II позиции — grande sissonne ouverte в attitude effacee на правую ногу; assemble, закончить в V позицию, левая нога впереди. Исполнить четыре раза, с правой и левой ноги по очереди. Каждый прыжок делается на $\frac{1}{4}$. То же повторить с grandes sissonnes ouvertes в позы effacee вперед.

7. 4 такта по $\frac{2}{4}$.

Шестнадцать petits changements de pieds, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies, два grands plies в I позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое; два grands plies во II позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ перегиб корпуса в сторону к палке; на $\frac{4}{4}$ перегиб в сторону от палки. Два demi-plies, два grands plies, в IV позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое; два grands plies в V позиции и два port de bras с перегибом корпуса (назад), на $\frac{4}{4}$ каждое.

2. Battements tendus. 32 такта по $\frac{2}{4}$.

Восемь battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; пять battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; на пятом — demi-plie и на $\frac{1}{4}$ — полный поворот в V позиции на полупальцах к палке; на $\frac{2}{4}$ — одно tendu в сторону на demi-plie и полный поворот на полупальцах к палке. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад. Battements tendus jetes: вперед семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; в сторону пять, на $\frac{1}{8}$ каждое; на $\frac{3}{8}$ — flic-flac en tournant en dehors, закончить в маленькой позе ecartee назад. Семь и семь battements tendus jetes в маленькой позе ecartee назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить battements tendus jetes в обратном направлении.

3. Ronds de jambe par terre и grands ronds de jambe jete. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Три ronds de jambe par terre и один grand rond de jambe jete, на $\frac{1}{4}$ каждый; исполнить три раза. Семь ronds de jambe par terre en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый. Все повторить en dedans. 2 такта — обвод на plie en dedans

en dehors и releve назад на 90° на полупальцах. 2 такта — plie-releve с полуповоротом от палки и port de bras с перегибом корпуса, нога впереди на 90° .

4. Battements fondus на 45° . 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — double fondu вперед; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с полным rond en dehors назад; на $\frac{2}{4}$ — tour sur le cou-de-pied en dedans (из положения, когда работающая нога находится сзади на 45°) и на $\frac{2}{4}$ fondu в сторону. По одному fondu вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Frappes: в сторону три, doubles frappes три, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить все в обратном направлении, tour en dehors исполнить из положения, когда работающая нога вытянута вперед на 45° .

5. Ronds de jambe en l'air. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый; три — на $\frac{1}{8}$ каждый. На $\frac{2}{4}$ — полуповорот на полупальцах к палке с подменной ноги, в заключение открыть левую ногу в сторону на 45° и сделать полуповорот с подменной ноги снова в сторону палки, в заключение открыть правую ногу в сторону на 45° и исполнить три ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый. Пять и пять ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{16}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — developpe в сторону на полупальцах и на $\frac{2}{4}$ — flic-flac en tournant en dehors, закончить в сторону на 90° . На последнюю восьмую опустить работающую ногу на 45° , затем повторить все en dedans.

6. *Petits battements sur le cou-de-pied*. 16 тактов по $\frac{2}{4}$. Четырнадцать *petits battements*, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ опуститься

с полупальцев на всю ступню, работающую ногу открыть в сторону, носком в пол. Все повторить. Двадцать четыре *petits battements*, на $\frac{1}{16}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ опуститься с полупальцев на всю ступню, работающую ногу открыть в сторону, носком в пол. Повторить двадцать четыре *petits battements*.

7. *Battements developpes*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый и второй такты: *developpe* вперед на полупальцах, *plie-releve* с полуповоротом к палке, *plie-releve* с полуповоротом снова в сторону палки, закончить в V позицию. Третий такт: *developpe tombe* в позе *effacee* вперед, закончить на последнюю четверть такта *developpe effacee* вперед. Четвертый такт: из позы *effacee* — *demi-rond* в позу *ecartee* назад, *flic-flac en tournant en dehors*, закончить в *ecartee* назад на 90° и опустить работающую ногу в V позицию. Следующие четыре такта повторить все в обратном направлении.

8. *Grands battements jetes*. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

По два *grands battements* вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый; четыре *grands battements jetes passes en dehors* (вперед—назад), на $\frac{2}{4}$ каждый. Повторить все в обратном направлении.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое *adagio* и *battements tendus*. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: *grand plie* в I позиции, с глубокого *plie* — *tour a la seconde en dehors* на левой ноге. Второй такт: *grand plie* во II позиции, с глубокого *plie* — *tour en dehors* в позе *attitude croisee* на левой ноге. Третий такт: из позы *attitude* — поворот *en dehors* с *passee* на 90° , в заключение — *developpe* в сторону. Четвертый такт: *plie* на опорной ноге, встать сверху на полупальцы на правую ногу и исполнить *tour a la seconde en dedans*, закончить в V позицию, левая нога впереди.

Battements tendus — 8 тактов по $\frac{4}{4}$. С левой ноги — шесть *battements tendus* в большой позе *croisee* вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; три *battements tendus jetes*, на $\frac{1}{8}$ каждое; с правой ноги — шесть *battements tendus* в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, три *battements tendus jetes*, на $\frac{1}{8}$ каждое. С левой ноги — шесть *battements tendus* в большой позе *croisee* назад, на $\frac{1}{4}$ каждое; три *battements tendus jetes*, на $\frac{1}{8}$ каждое; с правой ноги — четыре *battements tendus* в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; пять *battements tendus jetes*, на $\frac{1}{8}$ каждое; на $\frac{3}{8}$ — *flic-flac en tournant en dehors*, закончить в IV позицию *croisee*, в *preparation* для *tours sur le cou-de-pied en dedans*. Один такт: *tour en dedans*, закончить в IV позицию, левая нога сзади; один такт: два *tours en dedans*, закончить в IV позицию, левая нога впереди, и два *tour sur le cou-de-pied*

2. *Battements fondus* на 45° . 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — два *tours sur le cou-de-pied en dehors* с V позиции на левой ноге; на $\frac{2}{4}$ — *fondus* с правой ноги в маленькой позе *croisee* вперед; на $\frac{2}{4}$ — два *tours sur le cou-de-pied en dedans* с V позиции на правой ноге; на $\frac{2}{4}$ перенести левую ногу путем *petit battement* назад и сделать *fondus* в маленькой позе *croisee* назад; с правой ноги — два *fondus* в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — *plie* и с 45° — два *tours sur le cou-de-pied en dehors*, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45° . *Frappes*: в сторону семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; *double frappe* — четыре, на $\frac{1}{4}$ каждое. На $\frac{2}{4}$ с правой ноги — *fondus* вперед; на $\frac{2}{4}$ с левой ноги — *fondus* назад; на $\frac{4}{4}$ с правой ноги — *fondus* в сторону на 90° , *plie* и *releve* с *demi-rond* в позу *attitude croisee*. Повторить все в обратном направлении.

3. *Petits battements sur le cou-de-pied*. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четырнадцать *petits battements en tournant en dehors*, на $\frac{V}{8}$ каждый; руки постепенно поднять со II позиции: левую в III, правую в I. Поворот закончить в точку 2 и на $\frac{1}{4}$ сделать *tombe* вперед на *plie* на правую ногу, левой *degage* в сторону на 45° ; два раза *tour en dehors* с *degage* в направлении точки 2, на $\frac{2}{4}$ каждый; второй *tour* закончить на *plie* на

опорной левой ногой и сделать на правой, с шагом вперед, один и два *tours en dedans* с *coupe*, на $\frac{2}{4}$ каждый. Исполняя два *tours*, поднять левую руку в III позицию, правую в I.

4. *Grands battements jetes balances*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Три *grands battements jetes balances* во II позицию, с правой, с левой и с правой ноги, на $\frac{1}{4}$ каждый; третий *batttement* сделать с задержкой на 90° на протяжении одной четверти. Исполнить четыре раза по три *grands battements* с переменной ног назад, и четыре раза с переменной ног вперед.

5. Большое *adajio*. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: *grand plie* в V позиции (правая нога впереди); с глубокого *plie* — два *tours sur le cou-de-pied en dehors* на левой ноге. Второй такт: с правой ноги — *developpe a la seconde* и *pas* по I позиции в III *arabesque* на *demi-plie*. Третий такт: *tour lent en dehors* в позе *arabesque*. Четвертый такт: из позы *arabesque* — *pas* на 90° на полупальцах в позу *effacee* вперед, широкое *tombe* на правую ногу на *plie* в позу *effacee* назад на 90° *allonge*, на последнюю четверть такта — *pas de bourree* с переменной ног *en dehors*, закончить в IV позицию — *grande preparation* для *tour en dedans*. Пятый такт: *tour en dedans* в *attitude*. Шестой такт: из позы *attitude* — *grand rond de jambe en dedans* на полупальцах в позу *croisee* вперед. Седьмой такт: широкое *tombe* на правую ногу на *plie* и на первые две четверти такта сделать первую половину *grand port de bras* (растяжку на *plie*), на вторые две четверти — быстрый переход назад на левую ногу в I *arabesque* на 90° . Восьмой такт: шаг-*coupe* вперед на правую ногу и *grand fouette a la seconde* — I *arabesque*, шаг-*coupe* вперед на левую ногу и второе *grand fouette a la seconde* — I *arabesque*. Девятый такт: из позы *arabesque* — *pas* на 90° на *croisee* вперед на *plie* (руки в I позиции) и шаг на правую ногу в IV *arabesque* на 90° . Десятый такт: *tour lent en dehors* в позе IV *arabesque*. Одиннадцатый такт: *plie* в *arabesque*, шаг назад на левую ногу и полуповорот в V позиции на полупальцах (в левую сторону), остановиться спиной к зрителю в V позиции.

Группа спортивного совершенствования 2, 3-го года обучения (конец года)

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое *adajio* и *battements tendus*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: *grand plie* в V позиции с *port de bras* (правая нога впереди); с глубокого *plie* — два *tours sur le cou-de-pied en dehors* на левой ноге, закончить в позе *ecartee* вперед на 90° ; левая рука в III позиции, правая в I. Второй такт: *tour lent en dehors* в позе *ecartee*. Третий такт: *pas* правой ногой на 90° с подъемом на полупальцы в позу III *arabesque* на *plie*; *pas* на 90° с подъемом на полупальцы в позу *effacee* вперед на *plie*. Четвертый такт: *pas* на 90° с подъемом на полупальцы в позу III *arabesque* на *plie* и *tour en dehors* в *attitude*. Пятый такт: *renverse en dehors* и *developpe* с левой ноги в сторону. Шестой такт: *releve* на полупальцы и *demi-rond* в позу *effacee* вперед на *plie*; *releve* на полупальцы и *grand rond en dehors* в позу *effacee* назад на *plie*. Седьмой такт: *pas de bourree ballote* на *effacee*, начать в точку 2, вперед—назад, вперед—назад. Восьмой такт: встать сверху на полупальцы на левую ногу и сделать *tour en dehors* в позе *effacee* вперед.

Battements tendus — 4 такта по $\frac{4}{4}$. С правой ноги — четыре *battements tendus* в большой позе *effacee* вперед; с левой ноги — четыре в большой позе *effacee* назад; с правой — четыре в большой позе *ecartee* назад, на $\frac{1}{4}$ каждое, и восемь *battements tendus jetes* в позе *ecartee* назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. 2 такта: с левой ноги — *sissonne ouverte* на 45° на полупальцах *croisee* вперед и опуститься в IV позицию — *preparation* для *tour sur le cou-de-pied en dedans*; один *tour en dedans* в левую сторону, закончить в IV позицию, правая нога впереди, сделать два *tours en dedans* в правую сторону, закончить в IV позицию, левая нога впереди, два *tours en dehors* в правую сторону.

2. Battements fondus на 90° . 4 такта по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — два battements fondus в большой позе effacee вперед; с левой ноги — два в позе I arabesque, на $\frac{2}{4}$ каждое; два battements fondus в сторону на 90° , на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — plie и tour en dehors в позе IV arabesque. Повторить все с другой ноги и исполнить в обратном направлении с tour в позе croisee вперед.

3. Grands battements jetes balances во II позицию. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. Три grands battements с переменной ног назад, на $\frac{1}{8}$ каждый, на третьем battement задержать работающую ногу на 90° . Повторить четыре раза и исполнить четыре раза с переменной ног вперед.

4. Большое adagio. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в V позиции (правая нога впереди); с глубокого plie — два tours sur le cou-de-pied en dedans, закончить attitude effacee. Второй такт: из позы attitude — grand rond в сторону, в позу effacee вперед; releve на полупальцы и опуститься в IV позицию effacee — grande preparation для tours en dedans. Третий такт: два tours в attitude effacee. Четвертый такт: из позы attitude — широкое tombe, chasse назад, закончить в V позицию, правая нога впереди; developpe на полупальцах с правой ноги в позе croisee вперед, широкое tombe, chasse, закончить в IV позицию — grande preparation для tours en dedans. Пятый такт: два tours a la seconde en dedans. Шестой такт: из положения a la seconde — grand fouette en tournant en dedans в позу IV arabesque и renverse en dehors с attitude, подняв в III позицию правую руку. Седьмой такт: с левой ноги — developpe в позе croisee вперед и renverse en dedans через позу ecartee вперед. Восьмой такт: в точку 8 — pas couru вперед, закончить в маленькой позе effacee вперед на plie; левая нога носком в пол; четыре battements battus шестнадцатыми долями в effacee вперед и опуститься в позу effacee вперед носком в пол на plie. Повторить battements battus и позу, затем сделать один petit battement, перенеся левую ногу назад, и developpe в позу attitude effacee. Девятый такт: tour lent en dedans в attitude. Десятый такт: coupe левой ногой на полупальцы и с правой ноги — grand fouette effacee en dehors; широкий шаг назад на правую ногу на полупальцы и с левой ноги — grand fouette effacee en dedans. Одиннадцатый такт: встать сверху на полупальцы на левую ногу и сделать один tour en dedans в позе I arabesque; plie на опорной ноге и второй tour в позе attitude effacee, закончить в V позицию, правая нога впереди. Двенадцатый такт: failli в IV позицию — preparation для tours sur le cou-de-pied en dehors, два tours, закончить в большой позе ecartee назад, руки в III позиции, поставить правую ногу в V позицию сзади и исполнить soubresaut.

А II e g r o

1. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — три assembles croisee вперед, с левой ноги — три assembles croisee назад, на $\frac{1}{8}$ каждое; с правой ноги на $\frac{2}{4}$ — sissonne ouverte battue в сторону на 45° , assemble; с левой ноги — два sissonnes fermees battues в маленькой позе croisee назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить с другой ноги и исполнить в обратном направлении.

2. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — sissonne ouverte на 45° en tournant en dehors в маленькую позу effacee вперед, два cabrioles на 45° в позе effacee, assemble, закончить в V позицию, правая нога сзади; sissonne ouverte на 45° en tournant en dedans в маленькую позу effacee назад, два cabrioles на 45° в позе effacee, assemble, закончить в V позицию, правая нога впереди. С левой ноги — два раза brise dessus-dessous; с левой ноги — glissade в сторону без перемены ног, маленький cabriole ferme в сторону; с правой ноги — glissade в сторону без перемены ног и маленький cabriole ferme в сторону.

3. 8 тактов по $\frac{3}{4}$.

С правой ноги в точку 2 — grand jete с V позиции в I arabesque и, не опуская левой ноги,— grand jete назад, в заключение jete правая нога открывается приемом developpe effacee вперед на 90°, assemble, закончить в V позицию, правая нога сзади, три entrechat-quatre, два grands pas de basque вперед. Повторить grands jetes с левой ноги в точку 8, три entrechat-quatre и два grands pas de basque назад.

4. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

Preparation — левая нога croisee вперед носком в пол. С правой ноги — glissade вперед в точку 2 без перемены ног и grand cabriole effacee вперед; с temps leve на опорной ноге обвести правую ногу effacee назад в I arabesque, закончить pas de bourree с переменной ног en dehors. То же самое повторить с левой ноги и с правой. С левой ноги — glissade в сторону без перемены ног, grand fouette saute a la seconde — I arabesque, failli и entrechat-six de vole в позе ecartee вперед.

5. 8 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

По диагонали из точки 6 в точку 2 с правой ноги — glissade вперед без перемены ног, шесть grands jetes — pas de chat и вскочить на правую ногу на полупальцы в I arabesque.

6. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. С правой ноги — grande sissonne ouverte в сторону; с temps leve на опорной ноге — demi-rond в III arabesque; temps leve с полуповоротом en dehors, одновременно правая нога делает passe на 90° с окончанием в позу croisee вперед на 90°, assemble. Находясь лицом к точке 5, сделать с левой ноги grande sissonne ouverte в сторону, с temps leve на опорной ноге — demi-rond в позу croisee вперед, temps leve с полуповоротом en dedans (в точку 1), одновременно passe левой ногой на 90° в позу III arabesque, assemble. Sissonne tombee effacee вперед на правую ногу, два grands cabrioles в позе I arabesque, assemble и четыре entrechat-six. Повторить все с другой ноги.

7. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Семь brises вперед с правой ноги, royale; семь brises вперед с левой ноги, royale. То же повторить в обратном направлении. Комбинация выполняется в быстром темпе.

9. 4 такта по $\frac{2}{4}$.

Шестнадцать petits changements de pieds, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Прогнозируемый результат по предметной подготовке на конец учебного года.

Группа начальной подготовки первого года обучения

СКАКАЛКА

1. Махи и круги скакалкой (большие, выполняемые в плечевом суставе, средние в локтевом, малые – кистью)

- сочетание махов и кругов в лицевой плоскости, держа скакалку за концы одной или двумя руками;
- круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад;
- манипуляция в боковой плоскости, держа скакалку в одной и в двух руках;
- круги скакалкой в горизонтальной плоскости, над головой (в стойке ноги вместе и с поворотом на 360 градусов);
- горизонтальный круг скакалки на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую;
- паруса с накручиванием скакалки на талию.

2. Работа открытой скакалкой

- ешарре с пола , ловля скакалки в свободную руку
 - вращение свободного конца скакалки над головой (держать скакалку одной рукой за середину, другой рукой - за конец)
3. Впрыгивание в скакалку
- перешагивание вперед, назад через свободно висящую скакалку
 - перевести скакалку из положения сзади, через верх вперед, внизу скакалку пропустить назад поочередно, проведя ее через носки , пятки
 - прыгивание в скакалку 10 раз подряд.

ОБРУЧ

1. Хваты обруча
 - двумя руками снаружи и внутри
 - хват обруча одной рукой сверху и снизу
 - смена хвата за счет перебора пальцев
2. Повороты обруча в лицевой, боковой горизонтальной плоскости с пружинными движениями ногами, наклонами туловища, поворотами и различными шагами.
3. Перекаты обруча по полу – впереди, сзади и сбоку
4. Вращение обруча
 - вращение обруча на полу
 - вращение обруча на талии и на шее
 - вращение в ладони, в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости
5. Броски обруча
 - небольшой бросок из жесткого хвата, ловля в жесткий хват
 - бросок обруча в горизонтальной плоскости и проходом в обруч, остановить его на полу ногами
 - бросок обруча из двух рук, с вращением его вокруг горизонтальной оси с $1/2$ оборота

МЯЧ

1. Способы удержания мяча
 - свободно на ладони, пальцы соединены естественным образом
 - мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями
 - мяч лежит на тыльной стороне ладони.
2. Передача мяча
 - передача из одной руки в другую – впереди , над головой , внизу
 - сидя на коленях, передача за спиной , наклон корпуса вперед
 - передача за спиной, в стойке на полупальцах, с поворотом на 360
 - наклон вперед и передача мяча под ногой
 - стойка на коленях, ноги врозь, с поворотом корпуса направо, положить мяч в ноги, с поворотом туловища налево взять мяч другой рукой
 - сидя: ноги согнуть, мяч положить на голени , взять другой рукой ,ноги вытянуть
 - сидя: поднять ноги в угол, мяч передать под ногами
 - стойка на левой ноге: мяч положить под колено правой ноги (зажать), взять мяч левой рукой.
3. Перекаты мяча
 - сидя на коленях , прокатить мяч справа налево и обратно
 - покатить мяч по полу, пробежать за ним , подставить ладошку под мяч, чтобы мяч на нее закатился
 - перекат по спине с затылка в стойке круглого полуприседа
 - прокатить по двум рукам мяч к груди и обратно в ладони
4. Броски и ловля мяча

- бросок мяча двумя руками вверх, отбив об пол, ловля снизу
 - бросок мяча двумя руками и ловля в две
 - качи мяча в одной руке вверх, вниз, имитируя бросок
5. Отбивы мяча
- отбивы об пол двумя руками
 - отбивы об пол одной рукой – правой и левой

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения

СКАКАЛКА

1. Круги скакалкой
 - восьмерка в боковой плоскости, держа за два конца
 - паруса с отпусканием одного конца скакалки и ловля его в свободную руку
 - вращение в горизонтальной плоскости сложенной вдвое скакалки с перепрыгиванием через нее
2. Работа открытой скакалкой
 - адержа скакалку за середину, вращение двух свободных концов назад, с последующим отпусканием скакалки и ловлей ее за узелки
 - держа скакалку за середину, восьмерка в вертикальной плоскости
 - ешарре выпуская конец скакалки из руки и ловля его в свободную руку
 - с большого круга, отбив об пол открытой скакалкой и ловля конца всвободную руку
 - винт открытой скакалкой в лицевой плоскости
3. Работа вдвое сложенной скакалкой вокруг шеи , без помощи рук.
4. Складывание скакалки втрое.
5. Впрыгивание в скакалку
 - впрыгивание на двух ногах
 - впрыгивание «козликком»
 - разноритмичные впрыгивания
6. Бросок вдвое сложенной скакалки и ловля за середину.

ОБРУЧ

1. Вращение обруча на ладони
 - вращение в лицевой, боковой, горизонтальной плоскости
 - манипуляция в боковой плоскости
 - вращение в горизонтальной плоскости на шее, снять на ладонь
 - закрутить в горизонтальной плоскости на ноге ногой
2. Перекаты обруча
 - обратный кат по полу
 - длинный перекат обруча по рукам и груди с жесткого хвата
 - стойка в круглом полуприседе , перекат обруча по спине
 - из положения лежа – перекал по ногам и туловищу, снять рукой с груди
3. Передача обруча
 - передача обруча в горизонтальной плоскости из руки в руку сзади и впереди
 - передача обруча из руки в руку во время вращения в лицевой плоскости и в горизонтальной над головой
4. Броски и ловля обруча.

- бросок обруча из вращения , ловля в жесткий хват (правой, левой рукой, вращая обруч вперед и назад)
 - бросок обруча из жесткого хвата, ловля ногой
 - бросок обруча из жесткого хвата, ловля в колени
 - бросок на подскоке, ловля в плечи
 - подбить ногой впереди, ловля в жесткий хват
5. Вертушка вокруг ладони
- вертушка вокруг ладони по часовой стрелке и против часовой – правой, левой рукой
 - вертушка с броском вверх

МЯЧ

1. Удержание мяча
 - удержание мяча на прямой руке
 - $\frac{1}{2}$ выкрута, подбросить с ладони и поймать в 2 руки
2. Передача мяча
 - передача под ногой с волной корпуса
 - небольшая переброска правой рукой из под руки левой, ловля в левую руку
 - серия перебросок из руки в руку, под рукой, под ногой
3. Перекат мяча
 - «липкий кат» по двум рукам и груди
 - стойка – круглый полуприсед: перекат по двум рукам и по спине, остановить двумя руками за спиной
 - лежа на спине – большой перекат мяча в лицевой плоскости
4. Манипуляция мячом
 - манипуляция мяча вокруг ладони правой, левой рукой
 - свободной вращение мяча на груди
5. Броски и ловля мяча
 - бросок мяча из одной руки, ловля в одну руку
 - сидя: бросок мяча вверх ловля в колени
6. Работа без рук
 - в положении сидя зажать мяч ногами, перекат в стойку на лопатках, ноги открыты в прямой шпагат, мяч перекатить по груди в руки
 - из положения сидя остановить мяч носком ноги-нога прямая, согнув ногу, покатить мяч к себе
7. Отбивы мяча
 - разноритмичные отбивы
 - отбив коленом.

ГРУППА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ 1 года обучения

СКАКАЛКА

1. Вращение скакалки
 - восьмерка в лицевой плоскости, держа скакалку за два конца
 - вращение скакалки вокруг талии без рук
2. Впрыгивание в скакалку
 - прыгивание вращая скакалку вперед, руки накрест (серия)
 - прыгивание , вращая скакалку вперед с поворотом вокруг себя (серия)

- впрыгивание в скакалку в боковом галопе
 - впрыгивание в скакалку на шаге польки
 - разноритмичные впрыгивания: два впрыгивания с малыми кругами и одно впрыгивание с большим кругом руками
 - прыжки на координацию : два впрыгивания с поджатыми ногами и два - с прямыми
 - двойные прыжки пять раз подряд
3. Работа открытой скакалкой
- винт в разных уровнях (верх, низ)
 - закрутить один конец скакалки на стопу , второй конец в руке: раскрутить ногой скакалку на шагах или беге
 - открытая скакалка на полу , один конец в руке: приподняв руку поднять с пола узелок скакалки и поймать его в свободную руку
 - держа скакалку за середину – восьмерка в лицевой плоскости (открытой скакалкой и с подобранными узелками в ладони)
 - горизонтальная мельница – держа скакалку за середину с подобранными узелками в ладони, вправо и влево
 - вращение открытой скакалкой вокруг туловища в вертикальной плоскости
 - ешарре из-за спины
4. Броски и ловля скакалки
- бросок скакалки и ловля за узелки с проходом
 - бросок открытой скакалкой с полным оборотом ее и ловля с ешарре
 - бросок в лицевой плоскости сложенной вдвое скакалки, ловля на ногу.

ОБРУЧ

1. Хваты обруча
- держать обруч в жестком хвате на вытянутой руке вперед и в сторону
 - из жесткого хвата в сторону : расслабить ладонь (обруч « падает»), подхватить его опять в жесткий хват
2. Вращение обруча
- восьмерка обручем в лицевой плоскости
 - свободное вращение обруча на ладони
 - веер в горизонтальной и вертикальной плоскости
 - вращение обруча в вертикальной плоскости вокруг тела (послать правой рукой, взять левой)
3. Перекаты обруча
- обратный кат на элементе
 - из положения лежа: перекат обруча по трем частям тела
 - длинный перекат обруча впереди в горизонтальном положении
4. Броски и ловля
- бросок обруча из вращения на кисти и ловля его во вращении на кисть правой и левой рукой, вращая обруч вперед и назад
 - бросок обруча из одной руки с вращением его вокруг горизонтальной оси
 - бросок обруча с ноги без зрительного контроля, с вращением его вокруг горизонтальной оси
 - ловля обруча в колени, головой вынуть обруч и прокатить по спине

МЯЧ

1. Перекаты мяча
- послать мяч в перекат по груди и двум рукам с последующим перекатом мяча по спине

- пережат мяча по одной руке и груди, остановить мяч рукой у противоположного плеча – вправо и влево
 - начинаем пережат по одной руке и заканчиваем по двум
2. Отбивы мяча
 - отбив с проката по руке локтем
 - отбив с проката по руке головой
 - пассивные отбивы об пол коленом, грудью, локтем
 3. Броски и ловля мяча
 - серия маленьких бросков в разных плоскостях
 - бросок с одной руки и ловля в одну руку на точность
 - бросок на подскоке и ловля в колени
 - с высокого броска ловля в одну руку с переходом в выкрут
 4. Выкруты правой и левой рукой в горизонтальные плоскости

БУЛАВЫ

1. Вращение булав
 - руки опущены вниз, вращение булав вдоль рук вперед и назад
 - вращение булав с подниманием рук вверх и опусканием вниз, впереди
 - поочередное вращение булав вперед и назад (руки опущены вниз)
 - поочередное вращение булав с подниманием их вверх и опусканием вниз перед собой
 - руки в сторону: малые круги вверху и внизу рук
 - руки в сторону: малые круги вразнобой
 - руки вытянуты вперед, малые круги с внешней стороны рук
2. Небольшие переброски
 - параллельный бросок двух булав из вращения
 - правую булаву держать за головку, левую – за туловище, переброски; правая булава делает полный круг, левая половину круга
 - бросок булавы от себя с полным вращением
3. Броски и ловля
 - бросок булавы с одним оборотом в воздухе, ловля ее за головку правой и левой рукой
 - бросок булавы с двумя оборотами в воздухе, ловля ее за головку правой и левой рукой
 - асимметричный (разноплоскостной) бросок двух булав
- 4 Работа булавой без помощи рук
 - отбив булавы нижней частью бедра или икрой ноги
 - «стекание» булавы впереди
 - блокировка булавы ногой

ГРУППА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ 2 года обучения

СКАКАЛКА

1. Вращение скакалки
 - последовательное вращение скакалки на шее, талии, ногах
 - паруса на элементе
 - восьмерка (манипуляция) на элементе

- скакалка в двух руках, вращая ее вперед в боковой плоскости, положить на плечо и сразу же взять с плеча, то же с другой стороны
2. Впрыгивание в скакалку
 - подскоки с ноги на ногу
 - подскоки на высоких полупальцах
 - впрыгивание в скакалку, вращая ее назад
 - боковой галоп с впрыгиванием в скакалку, вращая её назад
 - впрыгивание в скакалку, вращая ее назад, руки скрестно
 - впрыгивание в скакалку, вращая ее назад с поворотом на 360°, с переступаниями
 - двойные подряд 10 раз
 - вход в скакалку на прыжке группы А
 3. Бросок и ловля
 - бросок скакалки на группе А, ловля на подскоке
 - бросок из-за плеча
 4. Работа открытой скакалкой
 - echarpe через шею
 - echarpe, вход на козлике
 - бросок открытой скакалкой, ловля рука-нога
 - винт над головой в одну и в другую сторону, правой и левой рукой

ОБРУЧ

1. Вращение обруча
 - авращение обруча над головой, с переводом во вращение на локоть и обратно в ладонь над головой (вращение обруча от себя)
 - вертушка в правой, левой руке с передачей обруча через низ
 - вертушка с кругом руки над головой
 - вертушка с поворотом вокруг себя на 360° (передача обруча за спиной)
 - вращение обруча на ноге с бегом (серия), приподняв ногу – передать обруч в руку
2. Хваты обруча
 - смена ребра обруча в лицевой плоскости одной рукой
 - смена ребра обруча сбоку, впрыгивание в обруч, взять за противоположное ребро, выпрыгнуть из обруча, остановка в жесткий хват.
 - Все - с другой руки
3. Перекаты обруча
 - длинный перекат обруча по спине и двум рукам вправо, влево
 - длинный перекат обруча по двум рукам и груди вправо, влево, заканчивая каждый прокат вертушкой
4. Броски и ловля обруча
 - бросок обруча на сложности из вращения и ловля во вращение
 - выпрыгнуть в обруч, вращая его назад и выброс вперед на подскоке, ловля обруча со входом в него
 - бросок обруча на сложности и ловля в плечи
 - бросок обруча ногой назад, без зрительного контроля в вертикальной плоскости
 - отбив обруча ногою на прыжке «казак» или прыжке шагом

- бросок с вращением обруча вокруг горизонтальной оси, ловля сидя ногами (ноги врозь)
- бросок и ловля за спиной в одну руку

МЯЧ

1. Перекаты мяча
 - длинный перекат мяча по двум рукам и груди вправо и влево
 - перекат мяча по руке и спине, остановить противоположной рукой за спиной, вправо и влево
 - подбросить мяч, поймать его в перекат по двум рукам и спине
 - лежа на спине перекат мяча по передней поверхности туда и обратно
2. Отбивы мяча
 - разноритмичные отбивы мяча на группе А
 - пассивный отбив мяча ногой на подскоке
 - пассивный отбив мяча коленями на козлике
3. Броски и ловля мяча
 - бросок мяча и ловля в руку
 - бросок мяча на прыжке группы А, ловля сидя на полу ногами
 - бросок мяча, ловля в наклоне двумя руками
 - бросок из-за плеча
 - невысокий бросок из-за спины, ловля на тыльную сторону ладони на группе А
 - серия перебросок
4. Выкруты мячом
 - авертикальный выкрут с работой корпуса
 - горизонтальный выкрут с работой корпуса

БУЛАВЫ

1. Круги булавами
 - одновременные большие круги назад и вперед
 - поочередные большие круги назад и вперед
 - руки в стороны: большой лицевой круг в одну и другую сторону
 - большой лицевой круг правой рукой вправо, одновременно средний круг за головой влево. То же с другой руки
2. Улиты
 - улита одиночная – руки в стороны
 - улита одиночная – руки вверх
 - улита одиночная – правой рукой сверху, левая рука в сторону – малые круги
3. Мельницы
 - вертикальная мельница с вращением булав вперед
 - вертикальная мельница с вращением булав назад
 - горизонтальная мельница вправо и влево
4. Броски и ловля булав
 - небольшие броски: правая булава делает два оборота, левая - один
 - одноименные броски из-под ноги правой, левой рукой
 - поочередные броски из-под правой, левой ноги
 - бросок из-под ноги, ловля без рук между грудью и ногой во время приседа
 - жонглирование из двух рук на шагах вперед
 - последовательные броски булав от себя
 - средний симметричный бросок на группе А

- бросок булавы на группе А, ловля на подскоке
 - серия малых бросков
5. Вращение булавы
- Свободное вращение булавы на ладони
 - свободное вращение булавы на других частях тела
6. Перекат булавы по руке.

ЛЕНТА

1. Махи
- лицевой мах правой рукой влево вниз и обратно, лента проходит перед носками с касанием пола. То же другой рукой.
 - ленту отвести назад, мах лентой книзу вперед и обратно, проходя рядом со стопой. То же другой рукой
 - горизонтальный мах лентой вправо, влево на уровне плеч
 - выполнить предыдущие махи с приставными шагами, выпадами, шагами вальса, польки
2. Круги лентой
- большой лицевой круг лентой правой рукой книзу - влево. То же в другую сторону. То же другой рукой. То же на шагах.
 - большой лицевой круг с передачей ленты из руки в руку
 - большой боковой круг лентой вверх - назад. То же в другую сторону. То же другой рукой. То же на шагах
 - большие боковые круги с передачей ленты из руки в руку, вращая ее вперед и назад
 - руки в стороны: горизонтальный круг над головой к себе и от себя, правой и левой рукой
 - горизонтальные круги лентой над головой с передачей из руки в руку, к себе и от себя
3. Змейки лентой
- змейки горизонтальные вправо и влево, правой и левой рукой. То же с шагами. То же с поворотом вокруг себя
 - змейки вертикальные: стоя, змейки перед собой
 - взмах лентой вверх, опустить руку с вертикальной змейкой
4. Спиральки лентой
- спираль, вращая кисть вправо, влево, правой и левой рукой
 - спираль с поворотом вокруг себя с переступанием
 - спираль с отбеганием назад и передачей палочки в другую руку, продол - жая вращение

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 3 года обучения

СКАКАЛКА

1. Вращение скакалки
- вращение сложенной вдвое скакалкой правой рукой влево в лицевой плоскости, левую руку подставить к середине скакалки, свободное вращение на левой руке, взять за узелки правой рукой
 - стоя в равновесии нога впереди, вращение скакалки на ноге
 - вращение на шее, горизонтальный круг над головой, горизонталь - ное вращение вниз, с прыжком через скакалку, вращение на ногах

2. Впрыгивание в скакалку
 - два входа подряд в скакалку на прыжке со сложностью
 - с echarre вход в скакалку на прыжке со сложностью
 - четыре польки в скакалку: 2 польки с двумя малыми кругами скакалки, и две польки с одним большим кругом скакалки
3. Броски и ловля скакалки
 - бросок скакалки на группе А, проход в скакалку на прыжке со сложностью
 - бросок скакалки из вращения в лицевой плоскости, ловля на ноги, без зрительного контроля (во время ловли присесть и опершись на руки освободить ноги для ловли)
4. Работа открытой скакалкой
 - работа открытой скакалкой без рук
 - отбив об пол открытой скакалкой, ловля свободного конца в наклоне
 - винт над головой открытой скакалкой, ловля открытого конца ногами (или одной ногой), правой и левой рукой.

ОБРУЧ

1. Вращение обруча
 - 4 вращения обруча вперед в боковой плоскости, 2 восьмерки, два последовательных броска из под плеча
 - 4 вращения обруча в лицевой плоскости, две манипуляции, один бросок из – за спины
 - две вертушки, передача за спиной, то же с другой руки
 - вертушка на ноге свободное вращение обруча)
 - на ноге закрутить другой ногой или надеть сзади на согнутую ногу рукой; во время вращения переступанием сменить ногу и вновь вернуться на первую ногу; ногу, на которой крутится обруч поднять взять обруч с ноги рукой
2. Перекаты обруча
 - длинный перекат вправо, влево, впереди и сзади на группе А
 - перекат обруча с разворотом на 90 (по правой руке, груди, правой руке)
 - в круглом полуприседе – перекат по правой руке, спине, взять левой рукой сзади. То же с левой руки. То же с правой и левой руки выпол - нить без паузы.
 - перекат по правой руке, вход в обруч головой, вращение на шее, выйти из обруча, перекатить по левой руке
3. Броски и ловля.
 - высокий отбив обруча на прыжке шагом, ловля на группе А
 - подбить обруч ногой с подскоком, ловля в плечи на группе А или на подскоке
 - вбросок обруча с вращением вокруг горизонтальной оси на группе А, ловля ногами, лежа на животе без зрительного контроля
 - бросок обруча в горизонтальной плоскости на группе А, вход в обруч на прыжке с последующей серией впрыгиваний
 - бросок, один кувырок, ловля в руку или ногой
 - бросок обруча из под плеча, ловля на прыжке со сложностью
 - поочередные броски из под плеча

МЯЧ

1. Перекат мяча
 - большой перекат мяча по двум рукам и спине вправо и влево

- лежа большой перекаат мяча по передней поверхности туда, обратно, отбив мяча ногами и ловля в руку
 - лежа - в большой перекаат по задней поверхности туда и обратно
 - перекаат мяча вокруг шеи с помощью руки, а затем без помощи, по правой руке. То же – влево
 - исх. П. – правая рука наверху: скатить мяч по правой руке, повернуться под мяч в круглом полуприседе, поймать мяч за спиной левой рукой
2. Отбивы мяча
- пассивный отбив мяча ногой в прыжке группы А
 - активный отбив мяча грудью, плечом, спиной
 - пассивный отбив мяча грудью и на группе А
3. Работа с предметом
- закрутить мяч на пальце
 - зажать мяч в спине, переворот
 - обратный выкрут
 - передача мяча по кругу: впереди, сзади
 - удержание мяча на прямой руке в сторону: переворачивание мяча и выкруты
 - обволакивание мяча
 - баланс мяча на середине руки, груди и спине
 - держа мяч на тыльной стороне ладони, подныривая, перевод в ладонь (рука полукруглая, направлена к себе), возвращение ладони по мячу на тыльную сторону руки
 - руки в сторону мяч на ладони: поворот вокруг себя переступанием с ускорением (мяч удерживается на ладони)
4. Броски и ловля
- бросок мяча на группе А, ловля в прыжке со сложностью
 - бросок из под плеча
 - бросок мяча в скрестном повороте
 - ловля мяча в наклоне группы А в одну руку

БУЛАВЫ

1. Вращение булав
- вращение булавы в лицевой плоскости восьмеркой отдельно, правой, левой рукой
 - Правой рукой - большой круг, левой - малый в другом направлении
 - одновременные, разноименные большие круги (правая рука вперед, левая назад) в боковой плоскости
2. Улиты
- улита двойная – руки в стороны
 - улита двойная – руки сверху вниз
 - улита двойная – правая рука вверх, левая рука в сторону
3. Мельницы
- вертикальная мельница над головой
 - вертикальная мельница вперед, назад, на равновесии (серия)
 - полукруговая мельница
 - вертикальная мельница назад на прыжке
4. Броски и ловля булав
- броски в пол – оборота (низкие)
 - броски с полным оборотом (низкие)
 - поочередные броски с полным оборотом (низкие)

- бросок в два оборота булавы (низкие)
- в одной руке - один оборот булавы, во второй – два (низкие)
- жонглирование из одной руки 9 по два броска подряд
- высокий бросок на точность правой и левой рукой (не сходя с места, с продвижением)
- высокий бросок на группе А, ловля на прыжке со сложностью
- бросок булавы с одним оборотом, с полутора оборотами, с двумя оборотами
- бросок булавы с ноги

ЛЕНТА

1. Круги
 - восьмерка в боковой плоскости - вперед, назад (вертикальные большие круги)
 - восьмерка в лицевой плоскости правой и левой рукой (впереди большой вертикальный круг, сзади – средний вертикальный круг)
 - большие горизонтальные круги с поворотом на 360 на группе А
2. Вход в ленту
 - вход в змейку в лицевой плоскости
 - вход в ленту на вертикальной восьмерке (большие круги лентой вперед)
 - вход в ленту на вертикальной восьмерке (большие круги лентой назад)
3. Змейки лентой
 - Взмах лентой вверх, пробежка вперед с переводом ленты змейкой из положения сзади вперед
 - змейка слева направо и налево. То же другой рукой
4. Спиралька лентой
 - спираль лентой на скрестном повороте
 - спираль лентой на повороте группы А
 - спираль лентой сзади на галопе и передача ленты с продолжением спирали в другой руке
 - «цветочек» с движением корпуса и работой всей руки
5. Броски и ловля
 - ешарре в боковой плоскости, поворот палочки к себе , правой и левой рукой
 - ешарре в боковой плоскости, поворот палочки от себя правой и левой рукой
 - с скрестного поворота, взять ленту в правую руку за ткань, бросок ленты, ловля за палочку.

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 4 год обучения

СКАКАЛКА

1. Вращение скакалки
 - манипуляция скакалки в лицевой плоскости, держа скакалку за 2 конца
 - 6 вращений в вертикальной плоскости, закрутить на плечи, взять другой рукой с плеча. То же другой рукой
 - исходное положение: закрутить скакалку на ногу, поднять ногу в равновесии, раскрутить скакалку без рук
2. Впрыгивание в скакалку
 - двойной на группе А
 - двойные 30 раз
 - вращая скакалку назад, вход в скакалку на прыжке группы А
 - вращая скакалку вперед, вход на прыжке с поворотом группы А
 - вращая скакалку вперед, вход в скакалку на двойных с крестиком (серия)
3. Бросок и ловля скакалки

- бросок скакалки на группе А и ловля на прыжке группы А
 - бросок скакалки на прыжке группы А и ловля на прыжке группы А
 - бросок сложенной вдвое скакалки в лицевой плоскости и ловля без рук, без зрительного контроля, на прыжке группы А
 - бросок и ловля скакалки после двух кувырков в руку
 - вращение назад скакалки, прыгивание в скакалку с выбросом, войти вперед
 - два двойных входа в скакалку, выброс назад, вход вперед на козлике
 - бросок скакалки из-за плеча на подскоке (разные способы ловли)
4. Работа открытой скакалкой
- работа открытой скакалкой без помощи рук на элементе
 - ешарре без зрительного контроля, стоя на месте и на шагах
 - держа за середину, работа открытой скакалкой над головой (перебирая руки) и с переводом ее на талию, вращение открытой скакалки на талии
 - манипуляция, держа скакалку за середину над головой, выброс скакалки, ловля за один конец, большой круг рукой, отбив скакалки, взять второй рукой
 - держа скакалку за один конец, вращение в лицевой плоскости, выполнить скрестный поворот на 360 градусов, не меняя при этом плоскости скакалки

ОБРУЧ

1. Вращение обруча
- вращение обруча на ноге в равновесии
 - вращение на шее или талии в прыжке группы А
 - вращение обруча на ноге, с переворотом (переворот со сменой ног)
 - вращение обруча на шее, снять ногой
 - вертушка в правой руке назад, передача обруча из руки в руку за ногой в заднем нижнем равновесии, вертушка обруча в левой руке
 - вперед закрутить обруч в лицевой плоскости, вывести руку в сторону вертушка
2. Перекаты обруча
- перекат обруча на прыжке группы А
 - перекаты обруча вправо, влево с закрытыми глазами
 - прокатить обруч по полу по кругу
 - перекат обруча на спине, в равновесии, отбив обруча без зрительного контроля ног, ловля в руку
3. Броски и ловля обруча
- бросок обруча на группе и ловля без зрительного контроля, без рук (наступив ногой на нижнее ребро)
 - бросок в вертикальной плоскости и ловля без зрительного контроля коленями, носком поддеть впереди обруч и выбросить вперед
 - выброс обруча из двух рук в горизонтальной плоскости, вход в обруч без рук на козлике
 - выброс обруча из двух рук в горизонтальной плоскости, вход в обруч без рук на прыжке «казак»
 - выброс обруча и ловля в руку после двух кувырков
 - бросок обруча из вертикального положения ногой, без зрительного контроля на прыжке
 - 3 вращения обруча на ноге с пробежкой, выброс на прыжке шагом
4. Работа обручем без рук
- с обратного ката подбить обруч ногой, встречая его

- веер обруча в вертикальной плоскости вокруг туловища без рук туда и обратно
- зажать обруч между ног в вертикальной плоскости, резким движением ноги (согнув ногу в колене) послать обруч вокруг тела (наклониться, войти в обруч, дать ему пройти вокруг туловища полный круг)

МЯЧ

1. Перекаты мяча

- большой перекат мяча по двум рукам на группе А вправо и влево
- большой перекат мяча лёжа на животе, по задней поверхности из рук, отбив ногами без зрительного контроля, ловля с руки
- стойка на груди, перекат из ног до груди
- перекат мяча с разворотом на 90 по правой руке, груди, по правой руке. То же с левой руки
- в круглом полуприседе, перекат по руке, спине, остановить противоположной рукой сзади, вывести мяч выкрутом. То же с другой руки
- перекат мяча по боковой поверхности тела и руке в горизонтальном наклоне в сторону, обратный выкрут. То же с другой руки
- большой перекат мяча на прыжке группы А

2. Отбивы мяча

- активный отбив мяча на прыжке
- активный отбив мяча на прыжке группы А
- пассивный отбив мяча спиной на скрестном повороте
- активный отбив стопой на равновесии

3. Броски и ловля мяча

- высокие броски из руки в руку в горизонтальной плоскости
- броски в одной руке; ладонка – тыльная сторона, ладонка
- с высокого броска ловля мяча за спиной в локти
- бросок мяча на прыжке группы А, ловля в наклон в одну руку
- высокий бросок мяча из-за плеча на группе А, ловля на прыжке группы А
- бросок и ловля в руку после двух кувырков
- бросок на подскоке, ловля в ноги во время кувырка назад без зрительного контроля
- ловля мяча на полу, под ногами в упоре лежа, со зрительным контролем

4. Выкрут мяча на группе А

БУЛАВЫ

1. Круги булавами

- средние круги восьмеркой в лицевой плоскости с подниманием рук снизу вверх (правая рука начинает круг впереди, левая рука – сзади)
- правой рукой – большой круг в лицевой плоскости, левой – два средних круга за головой. То же с другой стороны

2. Мельницы булавами

- круговая мельница
- горизонтальная мельница вправо, влево

3. Броски и ловля булав

- невысокий бросок двух булав, быстрый поворот вокруг себя, поймать
- жонглирование из одной руки с продвижением вперед (не менее трех перебросок)
- невысокие броски в лицевой плоскости

- невысокий бросок одной (двух) булавы , из-под плеча на элементе
 - высокий ассиметричный бросок на группе А, ловля второй булавы на подскоке
 - бросок одной булавы в вертолете
 - высокий бросок двух булав на прыжке группы А, ловля двух булав на подскоке
 - бросок одной булавы, два кувырка, ловля в руку
 - с высокого броска ловля за спиной
 - три последовательных высоких броска правой, левой рукой.
 - бросок булавы стопой без зрительного контроля в кувырке
4. Работа без рук
- обволакивание булавы
 - булава лежит на ноге, вторая булава – на булаве. Наступив на первую булаву свободной ногой, подбросить булаву булавой в руку
 - "стекание" без зрительного контроля правой булавы, левой бросок впереди
 - положить булаву на стопу, перевернуть булаву ногой, наступить на нее ногой
 - покатить булаву булавой, быстро подставить булаву под катящуюся булаву и подбросить ее невысоко, взять в руку.

ЛЕНТА

1. Круги лентой
- большие круги в вертикальной плоскости вперед, назад на элементе
 - большие горизонтальные круги на элементе
 - восьмерка в вертикальной плоскости на элементе
2. Вход в ленту
- вход в змейку спиной
 - вход в ленту на горизонтальной восьмерке
 - вход в ленту через спиральки
3. Змейки лентой
- входящая и низходящая змейка
 - три змейки в разных плоскостях
4. Спираль лентой
- три змейки в разных плоскостях
 - "цветочек" на группе А
 - спираль лентой и как бы пройти под ней
 - спираль вокруг палочки ленты с выбросом палочки через рисунок
5. Броски и ловля ленты
- ешарре в горизонтальной плоскости, правой и левой рукой
 - ешарре из правой руки в левую над головой и обратно
 - два подряд ешарре
 - бросок ленты, вход на козлике
 - бросок ленты ногой без зрительного контроля
 - бросок ленты бумерангом, ловля на группе А
 - бросок ленты на группе А, ловля на группе А
 - бросок ленты из-за плеча
 - бросок ленты бумерангом на прыжке группы А, ловля без рук
 - выброс ленты бумерангом по полу, собрать ленту круговым движением руки держащей конец ленты и ловля палочки во время движения тела или трудности тела
6. Работа лентой без рук

- поворот с зажатой палочкой ленты в ноге
- отбив палочки от колена
- отбив палочки стопой

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 5 год обучения

СКАКАЛКА

1. Вход скакалки

- вход в сложенную вдвое скакалку с вращением ее вперед на прыжке группы А
- вход в сложенную вдвое скакалку с вращением ее назад на прыжке группы А
- вращая скакалку вперед , вход на двух последующих прыжках группы А с вращением
- двойные прыжки 40 раз подряд
- вращая скакалку назад вход в скакалку на прыжке с поворотом группы А
- ешарре из-за спины , вход в скакалку на двойном прыжке.
- два козлика с проходом в скакалку: первый козлик с путанкой (ногой зайти в скакалку, на втором козлике – выйти на координацию)

2. Броски и ловля скакалки

- бросок скакалки из-под ноги на прыжок группы А
- бросок сложенной вдвое скакалкой в вертолете, ловля с проходом в скакалку
- вбросок на прыжке с поворотом , ловля на вертолете, скакалка натянута в двух руках
- бросок на козлике в повороте из- за спины
- ловля скакалки на прыжке с поворотом группы А
- бросок скакалки, два кувырка, ловля на ногу
- ловля завязанной в узел скакалки за спиной на прыжке с поворотом
- положить сложенную скакалку сзади на ногу, выбросить на прыжке группы А

3. Работа скакалки без рук

- силовой поворот с ногой вперед, скакалку закрутить на опорной ноге
- разноименный поворот, скакалку закрутить на талии
- вращение скакалки в лицевой плоскости (вправо), ловля в стопы

4. Работа открытой скакалкой

- ешарре из-за спины , винт в вертикальной плоскости
- бросок открытой скакалки, ловля на ногу в прыжке шагом
- держа скакалку за середину манипуляция над головой, бросок открытой скакалки, ловля за один конец
- бросок открытой скакалки на вертолете, ловля за середину в манипуляцию на прыжке
- бросок открытой скакалки ногой без зрительного контроля, ловля держа скакалку за один узелок и за середину в прыжке с трудностью вращения.

ОБРУЧ

1. Вращение обруча

- вращение обруча в вертикальной плоскости вокруг шеи
- веер по туловищу и поднятой вверх ноге на равновесии, обруч остается на ноге, закрутить его другой ногой

2. Перекаты обруча

- восьмерка в лицевой плоскости , большим кругом руки вывести обруч в сторону, перекат обруча с разворотом корпуса на 90 (правая рука, грудь, правая рука) второй перекат с правой руки в левую с вращением обруча на шее, вертушкой передать обруч из левой руки в правую
- обратный кат обруча по полу с проходом в него кувырком.

3. Броски и ловля

- ловля обруча в стойке на лопатках за спиной руками
- ловля обруча в стойке на лопатках ногой, обруч на полу в вертикальном положении
- бросок обруча из - под ноги на прыжке «казак», ловля на шею во вращение
- бросок обруча в горизонтальной плоскости, вход в обруч на прыжке касаясь, выброс обруча ногой, без зрительного контроля с вращением вокруг горизонтальной оси
- выбросить обруч по дуге, вход в обруч на прыжке шагом
- бросок и ловля без рук после двух кувырков
- бросок, ловля в руку после второго кувырка, третий кувырок с обручем в руке
- обратный кат обруча, подбить его на перевороте, взять в руку

МЯЧ

1. Перекаты мяча

- три последовательных больших переката мяча на шагах
- три последовательных больших переката мяча лежа на полу
- перекат мяча по боковой поверхности тела, переход в перекат мяча по рукам и спине, и обратный перекат по спине, рукам
- перекат мяча по рукам с одновременным переворотом в складку на локтях, зажать мяч в спине
- перекат мяча по рукам с одновременным переворотом вперед, мяч зажать в спине
- перекат мяча по груди в две руки в наклоне, быстро выйти из наклона,
- «поднырнуть» под мяч, прокатить по двум рукам и спине
- большой перекат мяча в повороте со сложностью
- перекат мяча по спине (снизу вверх), отбив головой без зрительного контроля
- большой перекат мяча на прыжке с поворотом группы А

2. Выкрут мяча на наклоне с поворотом группы А

Броски и ловля

- бросок мяча на вертолете, ловля в колени
- бросок мяча на прыжке группы А, ловля в вертолет, держа мяч в руке
- ловля мяча под ногами в упоре лежа, без зрительного контроля
- бросок мяча и ловля без зрительного контроля с перекатом мяча по спине зрительного контроля из наклона группы А
- бросок мяча на прыжке с поворотом группы А
- ловля мяча на прыжке с поворотом группы А
- бросок и ловля мяча после двух кувырков в ноги
- бросок и ловля мяча после двух кувырков в руки с последующим третьим кувырком

3. Работа без рук мячом

- зажать мяч сзади в колене, выбросить мяч, разгибая резким движением ногу и поднимая при этом бедро
- зажать мяч сзади в колене, выбросить мяч, разгибая резким движением ногу во время кувырка вперед

- отбить мяч об пол, поймать мяч зажав его под коленом
- в перевороте зажатый мяч передать с ноги в ногу
- ловля в полустойке в колени, переворот с мячом.

БУЛАВЫ

1. Мельницы

- полукруговая мельница на элементе группы А
- мельница в горизонтальной плоскости на элементе группы А
- вертикальная мельница на прыжке группы А
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях на трудность и без

2. Работа булавой без рук

- одновременное стекание двух булав
- переброска ловля в ногу (зажать под коленом)
- в перевороте передать зажатую булаву в колени в другую ногу
- зажать две булавы за головой или плечами, или в спине, сделать переворот назад или боком
- передача двух булав на прыжке группы А

3. Броски и ловля булав

- жонглирование булавами из одной руки (2 броска) с трудностью
- жонглирование булавами в разных плоскостях
- каскадные броски (правая, левая , правая)
- высокий ассиметричный бросок булав на прыжке с трудностью, ловля одной
- булавы на прыжке с трудностью
- высокий бросок двух булав на прыжке с трудностью, ловля на прыжке с трудностью
- бросок булавы на прыжке с трудностью с вращением
- бросок булавы на прыжке шагом, передача второй булавы во время прыжка
- бросок из-за плеча на элементу , ловля на спиной на элементе
- бросок булавы из-под ноги на прыжке с трудностью
- бросок булавы на вертолете, ловля на подскоке или элементе
- бросок булавы на прыжке группы А, ловля в вертолете.

ЛЕНТА

1. Змейка лентой

- две последовательные трудности: прыжка на трудности, прыжка на рисунке змейкой
- серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела

2. Спирали лентой

- спираль вокруг палочки ленты и руки, выброс палочки с проходом через рисунок ленты во время трудности тела
- «цветочек» на прыжке с поворотом с трудностью
- два последовательных прыжка с трудностью на рисунке спирали
- серия спиралей в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела

3. Броски и ловля

- два последовательных ешарре на трудности тела
- три последовательных ешарре во время движения тела
- на галопе переброска палочки ленты, взять ленту за ткань, выбросить ленту
- прыжке с трудностью
- бросок ленты из - под ноги

- ловля ленты в наклоне
- бросок ленты ногой без зрительного контроля нба прыжке группы А
- бросок ленты на прыжке с вращением из-за спины
- бросок бумерангом под ногой в полете трудности прыжка
- два последовательных броска бумерангом, во время второго – лента проходит над или под гимнасткой, прием ленты во время движения или трудности тела
- бросок ленты бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля во время трудности

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СКАКАЛКА

1. Впрыгивание в скакалку

- вращая скакалку назад впрыгивание на двух последовательных прыжках с вращением группы А
- с высокого броска впрыгивание в скакалку на прыжке группы А с двойным вращением скакалки вперед
- с высокого броска впрыгивание в скакалку на прыжке группы А с двойным вращением скакалки назад
- два последовательных впрыгивания в скакалку на прыжке группы А, каждый раз с echange
- держа скакалку за два узелка, вращение скакалки справа, правой рукой накинуть скакалку сверху левой руки, отпустить правый узел, манипуляция открытой скакалкой справа, ловля узелка правой рукой с проходом в скакалку
- echange из-за спины, проход в скакалку спиной на козлике с поворотом.

2. Работа скакалкой без рук

- исходное положение – закрутить на левой ноге скакалку, сделать переворот вперед со сменой ног, раскручивая с ноги скакалку
- исходное положение- середина скакалки под ногой (закрутить) концы в руках, на вертолете отбив двух концов скакалки, взять в руки
- исходное положение – скакалка на левой ноге, концы скакалки на полу сзади туловища, переворот назад (скакалка на ноге), отбив скакалки сзади, ловля за узелки в наклоне

3. Броски и ловля

- бросок скакалки из- под ноги на прыжке группы А, ловля скакалки в плечи
- бросок скакалки на первом вертолете, на втором вертолете – ловля
- вращение скакалки в лицевой плоскости, взять скакалку в две руки, прыжок в скакалку
- бросок, три кувырка, ловля без рук, или в руку

4. Работа открытой скакалкой

- винт открытой скакалкой над головой, в прыжке, в касаясь, в кольцо взять свободный узел в одну руку, круг скакалкой над головой
- винт в лицевой плоскости с наклоном (скрестным) группы А (плоскость не меняется)
- бросок открытой скакалкой, ловля плечи – ноги.

ОБРУЧ

1. Вращение обруча и перекаты

- перекат обруча по рукам с вертушкой
- три последовательных больших переката на группе А
- с высокого броска в горизонтальной плоскости, войти в обруч и раскрутить на талии
- вертушка правой рукой с передачей в левую за спиной и поворотом корпуса бросок с горизонтальным вращением на элементе, ловля в плечи
- вертушка шугуровой

2. Броски и ловля

- вращение обруча в боковой плоскости, войти в обруч ногой, бросок ногой ловля коленями
- бросок обруча, ловля ногой во вращении в боковом равновесии, выброс обруча ногой
- ловля в стойке на лопатках во вращении ногой
- бросок и ловля обруча рукой или без рук, после трех кувырков
- обратный кат обруча, подбить его ногой на повороте вперед, сделать два кувырка, поймать в ноги
- высокий отбив обруча ногой на прыжке «щучка»
- ловля обруча в горизонтальной плоскости в стойке на груди, ноги в шпагате, в две руки.

МЯЧ

1. Перекаты мяча

- три последовательных больших переката на группе А
- с отбива перекат мяча по ноге, туловищу, уходя в переворот назад, взять в руки
- из положения лежа, ногой прокатить мяч по ноге.

2. Отбивы мяча

- отбив мяча без зрительного контроля в заднем, нижнем равновесии
- отбив мяча в прыжке шагом, ловля в наклоне
- мяч в правой руке, переворот вперед на левой руке, во время переворота отбить мяч ногой.

3. Броски и ловля

- выброс мяча на вертолете, ловля в вертолете без зрительного контроля
- с высокого броска мяча, высокий активный отбив мяча грудью, спиной
- ловля мяча с высокого броска в большой перекат
- бросок на первом прыжке с поворотом группы А, ловля на втором прыжке с поворотом группы А
- бросок и ловля мяча после трех кувырков, ловля в ноги или в руки
- бросок и ловля мяча без зрительного контроля в стопы, сидя на коленях
- ловля мяча с высокого броска в стопы, выброс на подскоке без рук и зрительного контроля
- бросок мяча из стоп без рук, без зрительного контроля на прыжке группы А
- бросок на прыжке группы А, переворот под броском, ловля в наклоне группы А

БУЛАВЫ

1. Мельницы

- круговая мельница на элементе группы А
- горизонтальная мельница на прыжке с поворотом группы А

- мельница за спиной, выброс булавы из-за спины
- серия мельниц во время волны или спирали тела

2. Работа булавами

- пережат булавы по руке на элементе А
- большой пережат булавы
- пережат булавы по ноге без зрительного контроля на элементе А
- махом назад положить две булавы на плечи, при этом сделать наклон вперед, направляя булавы плечами вверх, выпрямляясь отпустить булавы сзади и взять их впереди
- свободное вращение булавы на ладони
- свободное вращение булавы на груди, на ноге

3. Броски и ловля булав

- жонглирование из одной руки (три броска) на элементе
- жонглирование булавы под плечо
- жонглирование булавы в лицевой плоскости
- жонглирование булавы в горизонтальной плоскости
- каскадные броски на элементе
- бросок двух булав на трудности прыжок из-за плеча, ловля на прыжке с трудностью
- бросок двух булав, 2 шене под броском
- бросок двух булав, два кувырка, ловля в руку или ногой
- бросок двух булав из-под ноги на прыжке с трудностью
- бросок на прыжке с вращением с трудностью и ловля на прыжке с вращением с трудностью
- бросок двух булав на первом вертолете, ловля двух булав на втором вертолете
- ловля булавы в наклоне группы А, выброс из наклона.

ЛЕНТА

1. Работа лентой

- пережат палочки ленты по рукам и спине
- отбив палочки ленты стопой во время трудности тела переворот на одной руке назад, вперед с кругом ленты

2. Броски и ловля

- три последовательных ешарре во время трудности тела
- спирали ешарре и ловля с продолжением движения спиралью, во время движения или трудности тела
- бросок ленты ногой без зрительного контроля на прыжке с поворотом или на элементе с вращением группы А
- бросок ленты из-за спины на прыжке с вращением группы А
- бросок ленты на прыжке с вращением группы А и ловля на прыжке с вращением группы А
- бросок ленты без рук на вертолете и ловля на вертолете
- два последовательных броска бумерангом, во время второго- лента проходит над или под гимнасткой: проход ленты во время движения или трудности тела
- бросок ленты бумерангом ногой без зрительного контроля на вращательном движении и ловля на прыжке группы А
- бросок ленты бумерангом на прыжке группы А, возврат ленты ногой , ловля в колени

Режим наполняемости учебных групп

I. Группы начальной подготовки

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов
1 – ый	5 – 6 лет	15 человек	6 ч
2 – ой	6 – 7 лет	14 человек	9 ч

II. учебно – тренировочные группы

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов
1 – ый	7 – 8 лет	10 человек	12 ч
2 – ой	9 – 10 лет	8 человек	14 + 2

3 – ий	10 – 12 лет	8 человек	18 ч
4 – ый	12 – 13 лет	6 человек	20 ч
5 – ый	13 – 15 лет	5 человек	20 + 2
СС – 1	15 – 16 лет		24 ч
СС – 2	16 – 17 лет		26 ч
СС – 3	17 – 18 лет		26 ч

**Прогнозируемый результат базовых элементов на конец
учебного года (фундаментальные группы)**

группа начальной подготовки 1-го года обучения

Прыжки:

- прыжок «касясь»
- прыжок «казак»

Равновесия:

- равновесие в сторону с захватом без полупальцев
- равновесие в арабеске
- равновесие с ногой на пассае

Наклоны:

- наклон назад на двух ногах, руки ниже горизонтали
- сидя на коленях наклон назад (дотронуться пальцами до пола)
- волны рук, волна корпусом сидя на коленях

Повороты:

- поворот переступанием
- скрестный поворот
- вскок на полупалец, вторая нога согнута у колена

Движения, шаги и передвижения для упражнения без предмета

- шаги на полупальцах
- бег с носка
- отбегание спиной на полупальцах
- шаг польки
- шаг галопа
- острый шаг
- бег с высоким подниманием ног
- подскоки
- волнообразные движения руками
- движения головой (повороты, покачивания, перевод с головы)
- пружинные движения

группа начальной подготовки 2-го года обучения

Прыжки:

- «подбивной» прыжок на правую, левую подряд («касясь»)
- прыжок в «казак» на правую, левую подряд
- прыжок «прогнувшись»
- прыжок вертикальный с поворотом на 360°
- прыжок в кольцо (любой формы)
- прыжок «шагом» с галопом (размах ног не менее 150°)
- подготовка к прыжку с отворотом
- прыжок со сменой ног («ножницы»)
- прыжок «кабриоль» вперёд

Равновесия:

- с захватом в сторону на полупальцах на правую, левую ногу
- с захватом впереди на полупальцах на правую, левую ногу
- с захватом сзади без полупальцев в кольцо
- равновесие «казак» с удержанием ноги на 90°
- равновесие вперед и в сторону на полупальцах с удержанием на 90° (держать 3 сек.) на правую и левую ногу

Наклоны:

- стоя ноги вместе, наклон (направление рук в пол)
- с захватом ноги в сторону турлян на 180°
- наклон в заднем равновесии с низким корпусом, вторая нога открыта не менее 150°
- захват ноги в сторону, наклон корпуса в сторону чуть выше горизонта

Повороты:

- поворот с прижатой ногой на 180° вправо и влево
- поворот с захватом ноги в сторону на 180° вправо и влево (одноименный)
- поворот с захватом ноги вперед, вправо, влево (разноименный)
- подготовка к повороту в арабеске
- поворот на 180°, удерживая ногу впереди в горизонтальном положении вправо и влево

группа учебно-тренировочная 1-го года обучения

Прыжки:

- прыжок в кольцо «касясь»
- «перекидное жете»
- прыжок с отворотом (фуэте)
- прыжок «шагом» в шпагат
- вертикальный прыжок с пассе на 360°
- «жете ан турман» касаясь

Равновесия:

- равновесие вперед, в сторону, назад с удержанием ноги на 90° держать на полупальцах 5 секунд
- равновесие в аттитюде на полупальцах держать 3 секунды
- равновесие с захватом в сторону, держать 5 секунд
- с захватом сзади без полупальцев в кольцо
- равновесие «казак» с удержанием ноги на 90°

Наклоны:

- стоя ноги вместе, наклон (направление рук в пол)
- с захватом ноги в сторону турлян на 180°
- наклон в заднем равновесии с низким корпусом, вторая нога открыта не менее 150°
- захват ноги в сторону, наклон корпуса в сторону чуть выше горизонта

Повороты:

- поворот с прижатой ногой на 180° вправо и влево
- поворот с захватом ноги в сторону на 180° вправо и влево (одноименный)
- поворот с захватом ноги вперед, вправо, влево (разноименный)
- подготовка к повороту в арабеске
- поворот на 180° , удерживая ногу впереди в горизонтальном положении вправо и влево

Группа учебно-тренировочная 2-го года обучения

Прыжки:

- Прыжок «шагом» в шпагат на правую, левую, правую без промежуточного шага
- Прыжок в «казаке» с поворотом на 90° - 180°
- Прыжок с «отворотом» в кольцо
- Прыжок «шагом» с полуповоротом
- «Жете ан турман» с неполным открыванием ног в шпагат
- вертикальный прыжок махом правой ноги вперед с поворотом на 180°
- вертикальный прыжок нога сзади с поворотом на 180°

Равновесия:

- Равновесие в горизонте, корпус наклонен вперед
- Равновесие в «казаке» с помощью
- Равновесие с захватом прямой ноги сзади на полупальцах

Повороты:

- Поворот с удержанием ноги вперед на 90° на 360°
- Поворот с удержанием ноги у колена на 540°

- Поворот с удержанием ноги у колена с наклоном корпуса вперёд на 360°
- Разноименный поворот с захватом ноги в сторону на 360°

Наклоны:

- Наклон туловища к ноге в горизонтальном положении вперёд
- С захватом ноги вперёд турлян на 360°
- С захватом ноги в кольцо турлян на 180°
- Захват ноги в заднем равноаесии с отклонением корпуса вперед до горизонтального положения
- Из положения стоя наклон корпуса назад, вторую ногу поднять в шпагат
- Полная волна с переходом через пальцы к полу
- Передний шпагат с боковым поворотом на 360°

Группа учебно-тренировочная 3-го года обучения

Прыжки:

- Прыжок «шагом» в кольцо
- Прыжок «жете ан турман» с полным открыванием ног в шпагат
- Прыжок «касясь прогнувшись»
- Прыжок в «казак» с поворотом на 180°
- «казак» с высоко поднятой ногой с помощью рук
- кольцо двумя ногами, ноги не соединены
- прыжок шагом со сменой ног переход согнутой ногой
- вертикальный прыжок махом прямой ноги вперед с поворотом на 360°
- «щучка» ноги врозь толчком одной ноги

Равновесия:

- Равновесие вперед (выше горизонта) с отклонением корпуса назад до горизонтального положения
- Боковое равновесие (выше горизонта) с отклонением корпуса в сторону до горизонтального положения
- Равновесие «казак» вперед с удержанием ноги выше головы без помощи
- Равновесие в аттитюде (5 секунд)
- Равновесие с захватом прямой ноги сзади (5 секунд)

Повороты:

- Поворот в аттитюде (разноименный) 360°
- Поворот в арабеске на 360°. Конечная точка в плие, нога повышается выше на 90°
- Разноименный поворот с удержанием ноги у колена, наклон корпуса вперед на 360°
- Поворот на 360 с удержанием ноги на 90 вперед с постепенным сгибанием опорной ноги
- Поворот с захватом ноги в кольцо на 360
- Поворот в «казаке» на 360
- Поворот с удержанием ноги назад, наклоном туловища в горизонтальном положении вперед

Наклоны:

- Наклон туловища назад с удержанием в горизонтальном положении ноги назад (складка)
- Турлян в кольце с помощью на 360°
- Турлян с захватом прямой ноги сзади на 180°
- Захват ноги сзади, корпус в горизонтальном положении, турлян на 180°

- Из положения стоя наклон туловища вперед в горизонтальном положении, нога в заднем шпагате
- В опоре на стопе один вертолёт (не касаясь руками), корпус вперед
- Лежа на животе наклон туловища назад («кобра»)
- Полная волна с переходом через пальцы от пола
- Спиральный поворот на обеих стопах на 360°

Группа учебно-тренировочная 4-го года обучения

Прыжки:

- Прыжок шагом пригнувшись
- Прыжок касаясь прогнувшись толчком двух ног
- «казак» с высоко поднятой ногой без помощи рук
- толчком одной, махом другой в кольцо, полуповорот всего тела в полёте
- прыжок двумя ногами в кольцо, ноги вместе
- прыжок шагом со сменой ног переход прямыми ногами (разножка)
- «касаясь ан турнан» в кольцо
- «перекидное жете» в кольцо
- «щучка» ноги врозь толчком двух ног
- прыжок «прогнувшись» с полуоборотом
- прыжок в группировке с поворотом на 360°

Равновесия:

- Равновесие в сторону выше головы без помощи
- Равновесие вперед выше головы без помощи
- Турлянь в аттитюде на 180°
- «казак» нога в горизонтальном положении назад

Повороты:

- Поворот с захватом прямой ноги назад на 360°
- Поворот удерживая ногу вперед на 90° на 720°
- Поворот с ногой на 90° назад с постепенным сгибанием опорной ноги на 360°
- Поворот с наклоном туловища назад, нога в аттитюде на 360°
- Поворот в боковом шпагате с помощью, корпус немного выше горизонтали на 360°
- Поворот фуэте, одно взятие опоры

Наклоны:

- Захват прямой ноги сзади, турлянь на 360°
- Захват прямой ноги сзади, корпус в горизонтальном положении, турлянь на 360°
- Из положения стоя, наклоном туловища в сторону до горизонта, нога в боковом шпагате без помощи
- Нога сзади в полном шпагате, корпус наклонён вперед к ноге, турлянь на 180°
- Нога с захватом вперед, пол-оборота туловища от ноги
- Подъём с пола в шпагат, с наклоном туловища назад
- В опоре на стопе два подряд вертолёта без касания рукой с наклоном туловища вперед
- В опоре на стопе один вертолёт с наклоном туловища назад
- Отталкиваясь кистями от пола, вращение на животе 360°, руки и ноги вверх
- В складке на логтях турлянь на 180°, ноги вместе или в шпагат

Группа учебно-тренировочная 5-го года обучения

Прыжки:

- Прыжок шагом с наклоном туловища назад и с кольцом
- Прыжок касаясь с кольцом и с наклоном туловища назад
- Прыжок касаясь с полуоборотом всего тела в полете
- Прыжок в «казак» прогнувшись
- Прыжок антурнан в кольцо
- Прыжок «шагом» в кольцо со сменой через согнутую ногу
- «Перекидное жете» в шпагат
- «Щучка» ноги в стороны
- Прыжок «кабриоль» с полуповоротом в полёте
- Бедуинский прыжок

Равновесия:

- Турлянь с захватом ноги в сторону на 180°
- Турлянь с захватом ноги в кольцо на 180°
- «Казак» в аттитюде
- Турлянь в «казаке» с ногой вперед на 180°

Повороты:

- Силовой поворот с удерживанием ноги вперед на 360°
- Разноименный поворот с захватом ноги в кольцо на 720°
- Одиночный поворот с захватом ноги в кольцо на 720°
- Поворот на 360° с захватом ноги в кольцо с постепенным сгибанием опорной ноги
- Поворот в боковом шпагате с помощью, корпус в горизонтальном положении или ниже на 360°
- Поворот с удержанием ноги вперед, назад, в сторону с постепенным сгибанием опорной ноги на 720°
- «Фуэте» два взятия опоры, плюс двойной

Наклоны:

- Турлянь на 180° с удержанием ноги выше головы без помощи
- Турлянь в боковом шпагате, корпус в горизонтальном положении на 180°
- Захват ноги сзади, корпус в горизонтальном положении, турлянь на 360°
- Задний шпагат, корпус в горизонтальном положении, турлянь на 180°
- Нога сзади в полном шпагате, корпус наклонен вперед к ноге, турлянь на 360°
- Перевод ноги с удержанием по кругу (вперед, в сторону, назад)
- Переворот назад с четко зафиксированной позицией (наклон в заднем шпагате)
- Вращение, наклон назад в переднем шпагате на 180°
- Элемент «Утяшевой»
- В опоре на стопе три подряд вертолёт с наклоном корпуса вперед (без касания рук)
- В опоре на стопе два подряд вертолёт с наклоном корпуса назад
- В заднем шпагате вращение вокруг вертикальной оси (более 360°)

Группа спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го годов обучения

Прыжки:

- Прыжок «шагом прогнувшись» толчком двух ног
- Прыжок «шагом прогнувшись» с кольцом, толчком двух ног

- «Касаясь прогнувшись» с кольцом, толчком двух ног
- «Касаясь ан турлян» с наклоном туловища назад
- «Перекидное жете» в кольцо и в шпагат
- Все виды горизонтальных прыжков с поворотом на 540° и более
- «Казак» с высоко поднятой ногой с захватом, с поворотом на 180°
- Касаясь прогнувшись с полуоборотом всего тела

Равновесия:

- Турлян с захватом прямой ноги сзади на 180°
- Турлян с захватом ноги в кольцо на 360°
- Турлян в аттитюде на 360°
- Турлян с захватом ноги в боковом шпагате на 360°
- Турлян на 180° с ногой в боковом шпагате без помощи
- Турлян в «казаке» на 360°

Повороты:

- Поворот с наклоном туловища назад, нога в горизонтальном положении
- Поворот в горизонтальном положении (корпус вперёд) на 720°
- Поворот в заднем шпагате, корпус в горизонтальном положении на 360°
- Поворот на 1080° с удержанием ноги вперед на 90°
- «Фуэте», два взятия опоры, плюс одно тройное
- Силовой поворот, нога в кольце на уровне головы на 360°
- Поворот в боковом шпагате, корпус в сторону в горизонтальном положении без помощи на 360°
- Поворот в «казаке» на 720° и более

Наклоны:

- Нога вперед или в сторону выше головы без помощи, турлян на 180° и более
- Нога в боковом шпагате без помощи, корпус в горизонтальном положении, турлян на 360°
- В заднем шпагате, корпус в горизонтальном положении, турлян на 360°
- Наклон назад в переднем шпагате, вращение на 360°
- В опоре на носке четыре подряд вертолёт с наклоном корпуса вперёд
- В опоре на стопе три подряд вертолёт с наклоном корпуса назад

Прогнозируемый результат по акробатике на конец учебного года

УТ – 1:

- кувырок вперед, переворот боком, переворот назад

УТ – 2:

- Серия кувырков вперёд, назад
- Переворот боком, вправо, влево
- Переворот назад на правую и левую ногу
- Переворот вперед на две ноги

УТ – 3:

- Темповые кувырки вперёд
- Перевороты вперёд на одну ногу
- Переворот боком на логтях и груди
- Переворот назад в равновесие

УТ – 4:

- «Бочка»
- С любого переворота остановка в элемент

- Переворот в перёд, назад со сменой ног
 - Темповые перевороты вперёд
- УТ – 5:
- Переворот вперёд, в сторону, назад на одной руке
 - «Бочка» с остановкой в наклоне (разные формы)
 - Переход в кувырок
 - Переворот вперёд с переходом в кувырок
- СС – 1, 2, 3:
- Переворот с высоких полупальцев и высокого равновесия, закончить на полупальцах в высокое равновесие (во всех направлениях)
 - Два кувырка вперёд с предметом
 - Три кувырка вперёд с предметом
 - «Бочка» с переходом в турлян в боковом равновесии с «бланше» (элемент «Гизиковой»)

Переводные тесты по ОФП и СФП

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

Прыжок в длину

120 см	110 см	100 см	95 см	90 см	80 см	70 см	60 см	50 см	40 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в висе

10сек	9 сек	8 сек	7 сек	6 сек	5 сек	4 сек	3 сек	2 сек	1 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжки через скакалку

10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

50 см	55 см	60 см	65 см	70 см	75 см	80 см	85 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б

Шагаты на правую, левую ноги, прямой

Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки в стороны, бёдра развёрнуты прямо каждое отклонение от нормы – 0,50 сбавка каждые 10 см не касания пола – сбавка 1,00 б.

Группа начальной подготовки 2-го года обучения

Прыжок в длину

130 см	120 см	110 см	100 см	95 см	90 см	80 см	70 см	60 см	50 см
--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Удержание угла в висе

10сек	9 сек	8 сек	7 сек	6 сек	5 сек	4 сек	3 сек	2 сек	1 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За каждое сгибание коленей – сбавка 0,10; за ненатянутые носки – сбавка 0,10 (каждый раз)

Отжимание от пола

5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
10 б	8 б	6 б	4 б	2 б

Прыжки через скакалку

20 раз	19 раз	18 раз	17 раз	16 раз	15 раз	14 раз	13 раз	12 раз	11 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

30 см	35 см	40 см	45 см	50 см	55 см	60 см	65 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б

Шагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на первой планке гимнастической стенки. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки в стороны, бёдра развёрнуты прямо каждое отклонение от нормы – 0,50 сбавка каждые 10 см не касания пола – сбавка 1,00 б.

Группа учебно – тренировочная 1-го года обучения

Прыжок в длину

140 см	135 см	125 см	115 см	100 см	90 см	80 см	75 см	70 см	65 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в висе

10сек	9 сек	8 сек	7 сек	6 сек	5 сек	4 сек	3 сек	2 сек	1 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За каждое сгибание коленей – сбавка 0,10; за ненатянутые носки – сбавка 0,10 (каждый раз)

Отжимание от пола

10раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжок в высоту

45 см	40 см	35 см	30 см	25 см	20 см	15 см	10 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б

Прыжки через скакалку

20 раз	19 раз	18 раз	17 раз	16 раз	15 раз	14 раз	13 раз	12 раз	11 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За 10 секунд – 20 впрыгиваний

Двойные впрыгивания в скакалку

5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
10 б	8 б	6 б	4 б	2 б

Мост

20 см	25 см	30 см	35 см	40 см	45 см	50 см	55 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б

Шпагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на второй планке гимнастической стенки. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки в стороны, бёдра развёрнуты прямо каждое отклонение от нормы – 0,50 сбавка каждые 10 см не касания пола – сбавка 1,00 б.

Группа учебно – тренировочная 2-го года обучения

Прыжок в длину

150 см	145 см	140 см	135 см	130 см	125 см	120 см	115 см	110 см	100 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в висе

15сек	13 сек	11 сек	10 сек	9 сек	8 сек	7 сек	6 сек	5 сек	4 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За каждое сгибание коленей – сбавка 0,10; за ненатянутые носки – сбавка 0,10 (каждый раз)

Отжимание от пола

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

Прыжок в высоту

50 см	45 см	40 см	35 см	30 см	25 см	20 см	15 см	10 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б

Прыжки через скакалку

30 раз	29 раз	28 раз	27 раз	26 раз	25 раз	24 раз	23 раз	22 раз	21 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За 10 секунд – 30 впрыгиваний

Двойные впрыгивания в скакалку

10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

10 см	15 см	20 см	25 см	30 см	35 см	40 см	45 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б

Шагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на третьей планке гимнастической стенки. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки в стороны, бёдра развёрнуты прямо каждое отклонение от нормы – 0,50 сбавка каждые 10 см не касания пола – сбавка 1,00 б.

Группа учебно – тренировочная 3-го года обучения

Прыжок в длину

170 см	165 см	160 см	155 см	150 см	145 см	140 см	135 см	130 см	125 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в висе

15сек	14 сек	13 сек	12 сек	11 сек	10 сек	9 сек	8 сек	7 сек	5 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За каждое сгибание коленей – сбавка 0,10; за ненатянутые носки – сбавка 0,10 (каждый раз)

Отжимание от пола

14раз	13 раз	12 раз	11 раз	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжок в высоту

60 см	55 см	50 см	45 см	40 см	35 см	30 см	25 см	20 см	15 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжки через скакалку

35 раз	34 раз	33 раз	32 раз	31 раз	30 раз	29 раз	28 раз	27 раз	26 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Двойные впрыгивания в скакалку

20 раз	18 раз	16 раз	14 раз	12 раз	10 раз	8 раз	6 раз	4 раз	2 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

Мост с захватом на полное касание, стоять 3 секунды. Захват одновременно двумя руками, ноги прямые. Каждое отклонение от нормы – сбавка 1,0 балл.

Шпагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на четвёртой планке гимнастической стенки. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки в стороны, бёдра развёрнуты прямо каждое отклонение от нормы – 0,50 сбавка каждые 10 см не касания пола – сбавка 1,00 б.

Группа учебно – тренировочная 4-го года обучения

Прыжок в длину

190 см	185 см	180 см	175 см	170 см	160 см	150 см	140 см	130 см	125 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в висе

16сек	15 сек	14 сек	13 сек	12 сек	11 сек	10 сек	9 сек	8 сек	7 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

За каждое сгибание коленей – сбавка 0,10; за ненатянутые носки – сбавка 0,10 (каждый раз)

Отжимание от пола

15раз	14 раз	13 раз	12 раз	11 раз	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжок в высоту

65 см	60 см	55 см	50 см	45 см	40 см	35 см	30 см	25 см	20 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжки через скакалку

40 раз	38 раз	36 раз	35 раз	34 раз	33 раз	32 раз	31 раз	30 раз	29 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Двойные впрыгивания в скакалку

30 раз	28 раз	26 раз	24 раз	22 раз	20 раз	18 раз	16 раз	14 раз	12 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

Мост с захватом, полное касание, захват одновременно двумя руками, ноги прямые, держать 3 секунды. Каждое отклонение от нормы – сбавка 1,0 балл.

Шагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на пятой планке гимнастической стенки. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки в стороны, бёдра развёрнуты прямо каждое отклонение от нормы – 0,50 сбавка каждые 10 см не касания пола – сбавка 1,00 б.

Группа учебно – тренировочная 5-го года обучения

Прыжок в длину

200 см	190 см	180 см	170 см	160 см	150 см	140 см	130 см	120 см	110 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в вися

18сек	17сек	16 сек	15 сек	14 сек	13 сек	12 сек	11 сек	10 сек	9 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Отжимание от пола

18раз	17 раз	16 раз	15 раз	14 раз	13 раз	12 раз	11 раз	10 раз	9 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжок в высоту

70 см	65 см	60 см	55 см	50 см	45 см	40 см	35 см	30 см	25 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжки через скакалку

45 раз	43 раз	41 раз	39 раз	38 раз	37 раз	36 раз	35 раз	34 раз	33 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Двойные впрыгивания в скакалку

40 раз	38 раз	36 раз	34 раз	32 раз	30 раз	28 раз	26 раз	24 раз	22 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

Мост с захватом, полное касание, захват одновременно двумя руками, ноги прямые, держать 3 секунды. Каждое отклонение от нормы – сбавка 1,0 балл.

Шагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на гимнастической стенке перпендикулярно полу. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руками подтянуть себя к гимнастической стенке, бёдра развернуты прямо. Допустимое не касание ногой гимнастической стенки – 10 см. За каждые последующие 10 см не касания стенки – сбавка 1,00 балл. Каждое отклонение от нормы – 0,50 балла.

Группа спортивного совершенствования 1, 2, 3,-го годов обучения

Прыжок в длину

210 см	200 см	190 см	180 см	170 см	160 см	150 см	140 см	130 см	120 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Удержание угла в висе

20 сек	19 сек	18 сек	17 сек	16 сек	15 сек	14 сек	13 сек	12 сек	11 сек
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Отжимание от пола

20 раз	19 раз	18 раз	17 раз	16 раз	15 раз	14 раз	13 раз	12 раз	11 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжок в высоту

80 см	75 см	70 см	65 см	60 см	55 см	50 см	45 см	40 см	35 см
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Прыжки через скакалку

50 раз	48 раз	46 раз	44 раз	42 раз	41 раз	40 раз	39 раз	38 раз	37 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Двойные впрыгивания в скакалку

50 раз	48 раз	46 раз	44 раз	42 раз	40 раз	38 раз	36 раз	34 раз	32 раз
10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Мост

Мост с захватом, полное касание, захват одновременно двумя руками, ноги прямые, держать 5 секунды. Каждое отклонение от нормы – сбавка 1,0 балл.

Шагаты на правую, левую ноги, прямой

Нога на гимнастической стенке перпендикулярно полу. Полное касание бёдер пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руками подтянуть себя к гимнастической стенке,

бёдра развернуты прямо. Допустимое не касание ногой гимнастической стенки – 10 см. За каждые последующие 10 см не касания стенки – сбавка 1,00 балл. Каждое отклонение от нормы – 0,50 балла.

Ожидаемые результаты

Сформировать личность, здоровую, творчески активную, физически и культурно развитую, гимнасток высокого класса мастеров спорта, призёров и победителей областных и республиканских конкурсов, фестивалей, соревнований.
Помочь детям в их профессиональной ориентации.

План-конспект открытого учебно тренировочного занятия по гимнастике художественной группы спортивного совершенствования второго года обучения

Дата: 15 ноября 2004 года

Время занятия: с 15-00 до 18-00 (3 часа)

Всего учащихся – 4человека (2 КМС 2МС)

Место проведения: ОДЮСШ

I. Образовательные задачи: 1) совершенствование фундаментальных групп

2) продолжение обучения программе мастеров спорта

II. Оздоровительные задачи: 1) комплексное развитие гибкости

2) развитие силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и конечностей

III. Воспитательные задачи: 1) воспитание чувства грациозности, элегантности движений при выполнении упражнений с предметами (обруч, лента); 2) воспитание артистизма, музыкальности при выполнении упражнения

Инвентарь: гимнастическая стенка, обручи, ленты

Технические средства: магнитофон, аудиокассеты

I. Подготовительная часть 15 минут

1) Построение, постановка задач

2) Разминка

Разминка	Нагрузки, дозировки	Методические рекомендации
1. Ходьба	5 мин	
а\ с носка		
б\ на полупальцах		Высокие полупальцы
в\ с носка на пятки, с пяток на носок		перекатом
г\ с высоким подниманием колена		Выше бедро
д\ для укрепления голеностопов (ходьба на внутренней и внешней поверхности стопы скользящим шагом)		Голеностопы не отрывать от пола
2. Бег по кругу	5 мин	
а\ с высоким захлестом голени		Тянуть носки
б\ с высоким подъемом вперед бедра		Выше бедро
в\ с прямыми ногами, выводя их вперед, выворот затем назад (ножницы)		
г\ боковой галоп		Колени не сгибать

II. Основная часть: время 2 часа 30 мин

а\ перекаат через из положения сидя на колени и обратно с волной корпуса	8 раз	В положении сидя не разводя пятки
--	-------	-----------------------------------

б\ исходное положение – сидя в упоре на голеностопах , руки за корпусом : раз -мах правой ноги к плечу, два - положить правую ногу на колено левой ноги , отведя при этом колено правой ноги в выворотное положение, три – мах правой ногой, четыре - исходное положение (тоже с левой ноги)	8 раз	Работать выворотно
в\ grand plie на голеностопах по 2 позиции	По 8 счетов 4 раза	Не косить подъем
г\ отбивы по квадрату: (начинаем работать с правой ноги) вперед, лежа на спине в сторону, лежа на боку, назад, лежа на животе , назад двумя ногами с левой ноги начинаем работать , лежа на животе - назад, в сторону, вперед, двумя ногами	По 16 раз во всех направлениях	Держать ровно корпус, бедра
д\ исходное положение - лежа на спине. махи 8 раз простых , 8 раз с захватом по квадрату : вперед, в сторону, назад, в сторону	По 8 раз во всех направлениях	Не раскачивать бедро
е\ исходное положение – лежа на спине в «лодочке»; руки в замке впереди « ножницы» «иду»	4 раза по 8 счетов 4 раза по 8 счетов	Выше плечи
е\ тоже в «лодочке», лежа на животе	4 раза по 8 счетов	
ж\ исходное положение – лежа на спине , правая нога прямая поднята вверх, левая согнута в колене, стоит на полу махи правой ногой в сторону до пола, возвращаем каждый раз в исходное положение Тоже с левой ноги	16 раз 16 раз	Бедра на полу, выворотные стопы
з\ исходное положение – лежа на спине , обе ноги подняты вверх, раз – раскрыть в прямой шпагат два – вернуть в исходное положение	16 раз	Касание пола
и\ исходное положение – лежа на животе , правая нога отведена в сторону, левая нога лежит прямо. Плотно всем телом прижаться к полу приподнять правую ногу, приподнять левую ногу. Тоже с другой ноги	16 раз 16 раз	Работа идет бедром
к\ исходное положение – лежа на животе , поднять одновременно ноги и руки, соединить их в кольцо, удержать в кольце Всего 4 повторения комбинации	8 раз 8 раз	Соединить руки с ногами
л\ исходное положение – лежа на спине в «лодочке», руки в замке впереди Комбинация: 1-3 – ножницы 4 – размах ног в прямой шпагат , руки поднять		

вверх, сесть (все одновременно) все тоже сделать , лежа на животе	8 раз	Шире размах ног
м\ исходное положение – лежа на спине, правая нога поднята вверх, левая нога отведена в сторону невысоко над полом, Собрать ноги вместе и поменять их положение	16 раз	Ноги высоко не поднимать, пола не касаться
н\ исходное положение – лежа на животе Комбинация: Мах правой ноги вверх, одновременно поднять высоко две руки и корпус к ноге. Мах левой ногой с руками и корпусом 2 раза махи в кольцо с руками и корпусом	8 раз	Ноги не сгибать Высоко поднять руки
о\ исходное положение – лежа на боку отбивы: 1\ левой ногой , правая при этом согнута, колени выворотны и направлено вверх 2\ двумя ногами 3\ нижележащей ногой по отведенной вверх ноге 4\ одновременно поднять с пола ноги и плечи – зафиксировать 5\ размах ног, имитируя прыжок «шагом в кольцо»	16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз	Ноги натянуты Корпус не сгибать Ноги в шпагат
п\ исходное положение – лежа на животе, подогнув ноги, бедра снять с пола , руки вдоль корпуса, не касаясь ногами пола – «качи»	4 раза на 8 счетов	Бедрами не касаться пола
Р\ исходное положение – стойка на лопатках, опустить ноги за голову, круг носками по полу, собрать ноги в положении лежа на спине, вернуться в исходное положение	16 раз	Ноги рисуют круг на полу
с \ исходное положение – стойка на лопатках 1-3 – «ножницы» 4 – размах в прямой шпагат 1-3 – «иду» 4 – размах в шпагат поочередно правой, левой ногой	8 раз 16 раз	Корпус держать прямо
т\ махи по квадрату: вперед, в сторону, назад , в сторону с правой и левой ноги	По 8 раз в каждую сторону	Выворотное положение стопы
у\ исходное положение – упор присев на полупальцах махи назад правой и левой ногой с опусканием пятки на пол, махи назад правой и левой ногой на	По 8 раз По 8 раз	Высокий голеностоп, колени прямые

полупальцах		
-------------	--	--

Проводится у гимнастической стенки

Содержание	Нагрузки	Методич. указания
Шпагаты: 1. на правую ногу, левую ногу вперед 2. на правую ногу, левую ногу назад 3. прямой шпагат на правую ногу, на левую ногу	На всех шпагатах сидеть по 1 мин	Правильно держать бедра
Самостоятельно размять спину		
Мосты у опоры Мосты с захватом	4 раза 2 раза	Правильно ставить ладони, не уводить плечи
Перекаты через грудь	4 раза	
1. Подскок на правой ноге, подскок на левой ноге, подскок на правой, на двух	4 раза	Выпрыгнуть вверх
2. Прыжки на двух ногах	16 раз	Держать корпус прямо
3. Подскоки на правую, левую ногу с собиранием двух ног в воздухе	16 раз	Обозначить «баллон»
4. Sissons sampl, pas jete 5.	16 раз	Вытолкнуть хорошо голеностоп
5 Подряд jete	16 раз	Выворотная сзади стопа
6. Jete через шаги	4 раза	Высота полёта
7. Наскок, прыжок на двух, «касясь»	4 раза	Вытянуты голеностопы
8. Подряд «касясь»	8 раз	Хорошо поднять бедро
9. Прыжок «казак»	8 раз	Поднять бедро толчковой ноги
10. Прыжок «шагом» на правую, левую ногу	По 4 раза	Открыть ноги в шпагат
11. «касясь в кольцо» правая, левая нога	По 4 раза	Касаться головы носком
12. «касясь прогнувшись» правая, левая нога	По 4 раза	Хороший прогиб корпуса
13. grand jete en taur nans	8 раз	Показать шпагат
Первый вид многоборья: обруч		
А \ предметная подготовка	10 мин	Чувствовать предмет
б \ совершенствование техники элементов, связок, частей	10 мин	Обратить внимание на принципы классического танца
в \ отработка соревновательных комбинаций в целом	2 раза	Показать артистизм и музыкальность
Второй вид многоборья: мяч		
а \ предметная подготовка	10 мин	Чувствовать предмет
б \ совершенствование техники элементов, связок, частей	10 мин	Обратить внимание на принципы классического танца
в \ отработка соревновательных комбинаций в целом	2 раза	Показать артистизм и музыкальность

III. Заключительная часть 15 минут

Упражнение на восстановление дыхания	10 минут	Правильно дышать, слушать музыку
Подведение итогов	3 минуты	

Управление общего и профессионального образования

Администрация Орловской области

**Областное государственное образовательное учреждение
дополнительного образования детей**

Орловская детско – юношеская спортивная школа

Программа

**Областной ДЮСШ адаптированная для учебно –
тренировочных занятий по гимнастике художественной**

**Авторская методическая разработка тренера – преподавателя
Бахаревой Ольги Александровны**

**г. Орёл
2004 г.**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ**

Авторы-составители:

Ушакова Ирина Валентиновна, старший тренер-преподаватель по баскетболу Детско-юношеской спортивной школы № 6 Железнодорожного района г. Орла

Парамонова Елена Евгеньевна, директор детско-юношеской спортивной школы № 6 Железнодорожного района г. Орла

**МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО БАСКЕТБОЛУ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Орёл – 2004 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ**

Н.И.Валяев,

заслуженный работник физической культуры РСФСР, Председатель экспертной группы при главной аттестационной комиссии Управления общего и профессионального образования администрации Орловской области

Т.А.Антошкина,

заведующая отделом охраны здоровья, труда и физического воспитания областного ИУУ, отличник физической культуры и спорта России.

РЕКОМЕНДУЮТ:

**МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО БАСКЕТБОЛУ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

г. Орёл – 2004 г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.А.Циркунов

Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, председатель Федерации баскетбола ЦФО

А.С.Дьяконов

Председатель Федерации баскетбола
Орловской области

К О Р Р Е К Т О Р Ы:

М.А.Мельникова,

старший инструктор-методист
областной детско-юношеской
спортивной школы, Почётный
работник общего образования
Российской Федерации

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОРЁЛ-КАРАТ»**

Н.И.Валяев, заслуженный работник физической культуры РСФСР, Председатель экспертной группы при главной аттестационной комиссии Управления общего и профессионального образования администрации Орловской области

Т.А.Антошкина, заведующая отделом охраны здоровья, труда и физического воспитания областного ИУУ, отличник физической культуры и спорта России.

РЕКОМЕНДУЮТ: методическое пособие к адаптированной образовательной программе многолетней подготовки спортсменов-каратистов из опыта работы тренера-преподавателя ДЮСШ «Орёл-Карат» **Кошелева С.А.** для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности

**ВАРИАЦИИ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО К А Р А Т Э**

г. Орёл – 2004 г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

О.П.Кошелев, директор ДЮСШ «Орёл - Карат», президент Орловской областной федерации каратэ

А.А.Чупахин,

заместитель директора ДЮСШ «Орёл -
Карат», президент федерации каратэ
г. Орла

К О Р Р Е К Т О Р Ы:

В.С. Кошелева, директор МОУ«средняя общеобразовательная
школа № 5» г. Орла,
заслуженный учитель Российской Федерации

М.А.Мельникова, старший инструктор-методист областной детско-юношеской спортивной школы, Почётный работник общего образования Российской Федерации