

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского  
резерва № 16 по художественной гимнастике

Положение

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся  
по дополнительной общеразвивающей программе

Утверждено  
приказ МБУ ДО СДЮСШОР №16  
от «24» октября 2016 г. № 19/Д



Принято  
на заседании педагогического Совета  
« 26 » сентября 2016 года  
протокол № 1

Нижний Новгород

2016 год

## **1. Общие положения**

1.1. Положение « Промежуточная и итоговая аттестации учащихся по дополнительной общеразвивающей программе» (далее - Положение) разработано Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике» (далее - СДЮСШОР № 16) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012. ФЗ-№ 273 «Об образовании в Российской Федерации», Уставом.

1.2. Положение регламентирует формы, периодичность и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся СДЮСШОР №16.

1.3. Положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность СДЮСШОР № 16.

1.4. Положение принимается педагогическим Советом учреждения, которое имеет право вносить в Положение дополнения, изменения и утверждается директором СДЮСШОР № 16.

1.5. К обучающимся в зависимости от уровня осваиваемой образовательной программы, формы обучения, режима пребывания в образовательной организации относятся:

учащиеся - лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы.

## **2. Цель и задачи промежуточной и итоговой аттестации**

2.1. Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по виду спорта художественная гимнастика и соответствие этого уровня требованиям подготовки учащихся.

2.2. Задачи проведения промежуточной аттестации:

- анализ полноты реализации образовательных программ;
- выявление уровня подготовки учащихся по теоретической, физической (общефизической, специальной физической), технической подготовке, хореографии и акробатике;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

2.3. Целью проведения итоговой аттестации учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по виду спорта художественная гимнастика.

2.4. Задачи проведения итоговой аттестации:

- соответствие содержанию общеобразовательных программ;
- отбор перспективных учащихся на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе и программе спортивной подготовки.

### **3. Организация промежуточной и итоговой аттестации**

3.1. Промежуточная аттестация учащихся проводится 1 раза в год - в мае текущего года. Промежуточная аттестация учащихся проходит после каждого года обучения, на этапах обучения: спортивно-оздоровительном (СО), начальной подготовки (НП), тренировочном (Т), совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Итоговая аттестация учащихся проводится после освоения дополнительной общеразвивающей программы.

3.2. Сроки проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются педагогическим Советом учреждения и утверждаются приказом директора СДЮСШОР №16.

3.3. Formой проведения промежуточной аттестации учащихся является сдача нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе.

Formой проведения итоговой аттестации учащихся является подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

3.4. Formа проведения аттестации учащихся должна быть понятна учащимся, отражать реальный уровень их подготовленности, не формировать у учащихся позицию неудачника, неспособного достичь высоких спортивных результатов.

3.5. Перечень нормативов и тестов разрабатываются старшими тренерами-преподавателями и утверждается приказом директора.

В перечень нормативов и тестов на учебный год должны быть включены:

- вопросы по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по физической подготовке (общefизической -ОФП и специальной -СФП);

- избранный вид спорта - техническая подготовка;
- выполнение комбинации танцевальных шагов;
- выполнение акробатической дорожки.

Перечень показателей для прохождения итоговой аттестации:

- освоение этапов обучения;
- наличие спортивного разряда в соответствии с требованиями единой всероссийской спортивной классификации.

3.6. Вопросы по теории и методике физической культуры и спорта, нормативы по ОФП и СФП, комбинации танцевальных шагов и акробатической дорожки вывешиваются на информационных стендах за 2 недели до проведения промежуточной аттестации учащихся.

СДЮСШОР № 16 организует необходимую консультативную помощь учащимся при их подготовке к промежуточной аттестации.

3.7. Результаты промежуточной аттестации оформляются:

- ведомостью по теории и методике физической культуры и спорта;
- протоколом по результатам сдачи нормативов.

Результаты итоговой аттестации оформляются ведомостью.

Ведомость и протоколы подписываются всеми членами комиссии и сдаются в учебную часть в течение 3 дней.

3.8. При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

3.9. Тренеры-преподаватели в начале учебного года знакомятся с Положением «Промежуточная и итоговая аттестация учащихся по дополнительной общеразвивающей программе», Методическими указаниями по организации и проведению промежуточной и итоговой аттестации учащихся, Программой проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

3.10. Тренеры-преподаватели за месяц до проведения аттестации учащихся должны быть ознакомлены с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся. Перечень нормативов и тестов доведен до сведения учащихся не менее, чем за 2 недели.

3.11. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся создается комиссия, в которую входят заместитель директора по учебно-

воспитательной работе на правах председателя комиссии, инструктор-методист, старшие тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели.

Состав комиссии утверждается приказом директора СДЮСШОР №16 в начале календарного года.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся, формы протоколов и ведомости составляются заместителем директора по учебно-воспитательной работе, утверждаются приказом директора и доводятся до сведения учащихся и родителей (законных представителей).

Допускается проведение промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеразвивающей программе совместно с промежуточной аттестацией спортсменов по программе спортивной подготовки.

3.12. На аттестации по физической (общефизической, специальной физической) и технической подготовке обязательно присутствие врача.

3.13. Результаты выступлений в соревнованиях – чемпионат и первенство России, официальные международные соревнования, официальные всероссийские соревнования членов сборной команды Нижегородской области, членов сборной команды России, в период проведения аттестации, по решению педагогического Совета считать результатами нормативов по технической подготовке.

3.14. Учащиеся освобождаются от прохождения промежуточной аттестации в установленные сроки по уважительной причине, с правом прохождения аттестации в дополнительно назначенные сроки.

3.15. Промежуточная аттестация проводится на спортивных базах СДЮСШОР № 16, указанных в лицензии на право ведения образовательной деятельности.

#### **4. Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации**

4.1. При оценке уровня подготовки учащихся должно учитываться следующее:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий;

-динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

4.2. При оценке уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы должно учитываться следующее:

- прохождение промежуточной аттестации после каждого периода обучения, на всех этапах спортивной подготовки;

- последовательное выполнение и присвоение спортивных разрядов.

4.3. Комиссия при вынесении решения об успешной сдаче промежуточной аттестации учащихся должна принимать во внимание выполнение, подтверждение спортивных разрядов в соответствии с требованиями единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и учитывать результаты выступлений учащихся в спортивных соревнованиях в течение учебного года.

4.4. Комиссия при вынесении решения о прохождении итоговой аттестации рассматривает личную карточку учащегося с отметками о присвоении и подтверждении спортивных разрядов, о переводе на следующий период, этап обучения на основании приказов.

## **5. Результаты промежуточной и итоговой аттестации**

5.1. Результаты промежуточной аттестации учащихся оцениваются по системе «сдано – не сдано». Успешно прошедшими промежуточную аттестацию считаются учащиеся, набравшие не менее 60% нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, хореографии, акробатике и теоретической подготовке.

Результаты итоговой аттестации учащихся оцениваются по системе «+» - наличие показателя, «-» - отсутствие показателя, «выпуск» - результат. Успешно прошедшими итоговую аттестацию – выпускниками считаются учащиеся, набравшие не менее 80% показателей.

5.2. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин считаются академической задолженностью.

5.3. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

5.4. Учащиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию, как правило, не позднее начала следующего учебного года. Сроки проведения повторной промежуточной аттестации определяются педагогическим Советом и утверждаются приказом.

5.5. Учащиеся, не прошедшие повторную промежуточную аттестацию, решением педагогического Совета могут быть переведены на следующий год обучения условно.

5.6. Результаты физической (общефизической, специально физической), технической подготовки, хореографии и акробатики заносятся в протокол проведения промежуточной аттестации. Результаты теоретической подготовки заносятся в ведомость проведения промежуточной аттестации.

Ведомость и протоколы подписываются всеми членами бригады и сдаются в учебную часть в течение 3 дней.

5.7. Протоколы и ведомости промежуточной и итоговой аттестации учащихся хранятся в делах СДЮСШОР № 16 в течение одного года.

5.8. Результаты промежуточной аттестации учащихся утверждаются педагогическим Советом учреждения и являются основанием для перевода учащегося на следующий этап, период обучения.

Результаты итоговой аттестации учащихся утверждаются педагогическим Советом учреждения и являются основанием для выпуска учащихся.

5.9. По итогам решения педагогического Совета учреждения директор издает приказ о переводе, выпуске учащихся.

5.10. Формы протоколов и ведомостей, форма Свидетельства об окончании обучения утверждается директором.

## **6. Заключительные положения**

6.1. Учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию переводятся на следующий этап, период обучения.

6.2. Учащиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию и завершающие обучение по дополнительной общеразвивающей программе считаются выпускниками.

6.3. Учащимся-выпускникам выдается Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

6.4. Учащиеся, завершившие обучение по дополнительной общеразвивающей программе и проявившие способности, могут продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

## Вопросы по теоретической подготовке

### - Спортивно-оздоровительный этап

1. Уход за телом.
2. Предметы художественной гимнастики.
3. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4. Чем отличается художественная гимнастика от спортивной гимнастики.
5. Гигиена сна и отдыха.
6. Чем отличается индивидуальная программа от групповых упражнений.
7. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
8. Какие акробатические элементы вы знаете.
9. Общий режим дня спортсмена.
10. Какие равновесия вы знаете.
11. Питание гимнасток.
12. Опишите спортивную форму гимнастки на тренировке.
13. Питьевой режим гимнасток.
14. Опишите спортивную форму гимнастки на соревнованиях.
15. Средства закаливания.
16. Является ли художественная гимнастика олимпийским видом спорта
17. Требования техники безопасности при занятиях.
18. Сколько времени длится индивидуальное упражнение.
19. Причины травм и их профилактика.
20. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении
21. В каких странах развивается художественная гимнастика
22. Перечислите разновидности шпагатов
23. Кого из знаменитых гимнасток нашей школы вы знаете.
24. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой.
25. Кого вы знаете из известных гимнасток России
26. Какие прыжки вы знаете
27. Правила поведения в спортивной школе
28. Какие повороты вы знаете.
29. Правила поведения на соревнованиях
30. Какие равновесия вы знаете

### - Этап начальной подготовки

1. В каком году зародилась художественная гимнастика в России  
Максимальное количество баллов за упражнение.
2. В каком городе начала развиваться художественная гимнастика в России.  
Размеры гимнастической площадки.
3. В каком году начала развиваться художественная гимнастика в Нижнем Новгороде.  
Высота потолка при проведении соревнований.
4. Достижения российских гимнасток.  
Назови и покажи основные позиции рук в хореографии
5. Достижения нижегородских гимнасток




Какие спортивные разряды вы знаете

6. Роль физической культуры и спорта  
Перечислите разновидности шпагатов и мостов
  7. Наиболее частые травмы  
Что такое танцевальная дорожка
  8. Меры профилактики травм.  
Сколько и какие существуют трудности тела
  9. Меры профилактики заболеваний.  
Основные требования к соревновательному внешнему виду
  10. Что такое калорийная пища  
Как ухаживать за купальниками
  11. Что такое энергозатраты при физических нагрузках  
Как ухаживать за предметами( скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
  12. Какие спортивные травм бывают  
Бывает ли мужская художественная гимнастика
  13. Что такое режим дня  
Правила безопасного внешнего вида на тренировках
  14. Какие закаливающие процедуры вы знаете  
Отличия группового упражнения от индивидуальной программы
- Тренировочный этап**
1. Когда впервые «художницы» приняли участие в Олимпийских Играх  
Размер ковра-площадки в художественной гимнастике
  2. Каких ведущих гимнасток Мира и России ты знаешь  
Назови основные движения в хореографии ( не менее 7)
  3. Чем отличаются занятия спортом от занятий физической культурой  
Что такое ОФП,СФП
  4. Что такое СДЮСШОР  
Что такое Мастерство
  5. Расшифруй норматив КМС ЕВСК ( и назови сумму баллов необходимую для его выполнения)  
Что такое Риск ( DER)
  6. Режим дня спортсмена( твой режим)  
Что такое танцевальная дорожка


7. Какие качества необходимо развивать гимнасткам

Техника выполнения 

8. Закаливающие процедуры

Техника выполнения 

9. Что такое контроль за весом тела. Как контролировать вес

Расшифруй запись  $\mathbb{R}$    $\Phi$

10. Дневник самоконтроля (спортивный дневник)

Техника безопасности работы со скакалкой, обручем, булавами, мячом, лентой

11. Значение нервной системы в подготовке к соревнованиям

Сколько времени длится упражнение в индивидуальной программе и в групповых упражнениях

12. Сколько раз в год вы проходите диспансеризацию

С какими предметами можно сделать работу-«отбив», «отталкивание от части тела» и как она записывается

13. Первая помощь при ушибах

Сколько метров составляет длина ленты

14. Роль водных процедур (умывание, купание, душ) и природных факторов (солнечные ванны, занятие на воздухе, в лесу).

Какие специальные упражнения для «групповичек» вы знаете

15. Какими физическими качествами должна владеть гимнастка

Сколько судей оценивают трудность упражнения

16. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, токсикомания)

Состав судейской бригады, оценивающая групповое упражнение

17. Что такое сила

Техника безопасности работы со скакалкой, обручем, булавами, мячом, лентой

18. Что такое гибкость

Вес и диаметр мяча, допустимый вес булав

19. Что такое выносливость


Назовите стандартные размеры зала для соревнований по художественной гимнастике (площадки, помоста, потолка)

20. Что такое ловкость

## Допустимый вес булавы

### - Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Когда впервые «художницы» приняли участие в Олимпийских Играх  
Судейская коллегия, ее состав и обязанности
2. Когда состоялись первые летние Юношеские Игры, с участием художественной гимнастики  
С какими предметами можно сделать работу-«отбив, отталкивание от части тела» и как она записывается
3. Каких ведущих гимнасток Мира и России ты знаешь  
Максимальная оценка упражнения для сеньорок и для юниорок (и из чего она складывается)
4. Расшифруй норматив МС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения)

Техника выполнения поворота 

5. Режим дня спортсмена( твой режим)

Назови элементы и их стоимость : 


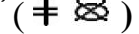
6. Что такое допинг

Назови элементы и их стоимость :  (  )

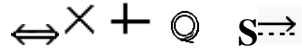
7. Перечислите основные признаки утомления

Расшифруй запись 


8. Назовите основные причины травм на занятиях

Что такое Мастерство и дай расшифровку и стоимость М  (  )

9. Что такое страховка и какие виды страховки в художественной гимнастике вы знаете

Дай расшифровку записи и Назови стоимость 

10. Значение СФП для сохранения высокого уровня спортивной формы

Расшифруй запись 

11. Психорегулирующая тренировка и аутотренинг

Чем отличаются Техники выполнения 

12. Массаж и основные приемы самомассажа

Техника безопасности работы с предметами

13. Сердечно-сосудистая система .

Назови основные требования к групповому упражнению

14. Понятие об обмене веществ.

Какие обязанности выполняет судья на линии

15. Восстановление энергетических затрат.

Какие обязанности выполняет судья-ассистент

16. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками

Какие обязанности выполняет судья в поле

17. Влияние тренировок на совершенствование сердечно-сосудистой системы

Какие виды включает многоборье (цикл 2012-2016 г.г. - сеньорки, юниорки и групповое)

18. Назовите самые крупные суставы, крупные мышцы

Техника выполнения 

19. Основные требования к спортивному сооружению для проведения официальных соревнований

Техника выполнения 

20. Как часто меняются правила судейства соревнований

Техника выполнения 

## Контрольные нормативы по ОФП и СФП

### СОГ- 1 года обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	приседания	6 раз и больше	5 раз и меньше
2.	прыжок на месте с касанием пятками ягодиц	3 раза и больше	2 раза и меньше
3.	поднимание ног до вертикали	6 раз и больше	5 раз и меньше
4.	«складка»	5 сек.	4 сек. И меньше
5.	шпагат поперечный	менее 10 см	более 10 см
6.	«мост» из и.п. лежа на полу	35 см	Более 36 см
7.	1 скрестный поворот вправо или влево, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полной стопе.	3сек	2сек и менее

### СОГ- 2 года обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	приседания	7 раз и больше	6 раз и меньше
2.	прыжок на месте с касанием пятками ягодиц	4 раз и больше	3 раза и меньше
3.	поднимание ног до вертикали	7 раз и больше	6 раз и меньше
4.	«складка»	5 сек.	4 сек. И меньше
5.	шпагат поперечный, на правую /левую ногу (на полу)	менее 5 см	более 5 см
6.	«мост» из и.п. лежа на полу	25 см	Более 25 см
7.	2 скрестных поворота вправо или влево, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полной стопе.	3сек	2сек и менее

### СОГ- 3 года обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
----	----------	-------	----------

1.	Приседания	8 раз и больше	7 раз и меньше
2.	прыжок на месте с касанием пятками ягодиц	5 раз и больше	4 раза и меньше
3.	поднимание ног до вертикали	8 раз и больше	7 раз и меньше
4.	«складка»	5 сек.	4 сек. И меньше
5.	шпагат поперечный, на правую /левую ногу (на полу)	менее 3 см	более 3 см
6.	«мост» из и.п. лежа на полу	15 и менее 15 см	более 15 см
7.	2 скрестных поворота вправо или влево, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полной стопе.	4сек	3сек и менее

### ГПП-1 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	«планка»	10 сек	9 сек и меньше
2.	«щучка»	4 раза	3 раза и менее
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги фиксированны	4 раза	3 раза и менее
4.	Прыжки через скакалку на двух ногах (одинарные)	36 раз	35 раз и меньше
5.	«мост» стоя	15 см и менее	16 см и более
6.	шпагат на правую /левую ногу (с 1 рейки гимнастической стенки)	0-5 см	6 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик на одном уровне с пятками	Копчик выше уровня пяток на 3 см
8.	2 скрестных поворота вправо или влево, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полупальце.	3сек	2сек и менее

### ГПП-2 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
----	----------	-------	----------

1.	«планка»	15 сек	14 сек и меньше
2.	«щучка»	6 раз	5 раз и меньше
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги фиксированны	6 раз	5 раз и менее
4.	Прыжки через скакалку на двух ногах (одинарные)	40 раз	39 раз и меньше
5.	мост» стоя	10 см.	11 см и больше
6.	шпагат на правую /левую ногу (с 1 рейки гимнастической стенки)	0-3 см	4 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик на одном уровне с пятками	Копчик выше уровня пяток на 2 см
8.	2 скрестных поворота вправо или влево, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полупальце.	4сек	3сек и менее

### ТГ-1 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре с колен	8 раз	7 раз и меньше
2.	«Щучки»	7 раз	6 раз и меньше
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги фиксированны	9 раз	8 раз и менее
4.	Мост с захватом».	Ноги на ширине 15 см	Ноги на ширине более 16 см
5.	Прыжки через скакалку на двух ногах (двойные)	14 раз	13 раз и меньше
6.	шпагат на правую /левую ногу (с 1 рейки гимнастической стенки)	0 см	3 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на	Копчик на одном уровне с пятками

		1 см	
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево, ловля мяча)×1, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые.	3сек	2сек и менее

### ТГ-2 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре с колен	10 раз	9 раз и меньше
2.	«Щучки»	8 раз	7 раз и меньше
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги вместе, удерживаются самостоятельно	6 раз	5 раз и менее
4.	«Мост с захватом».	Ноги на ширине 10 см	Ноги на ширине более 11 см
5.	Прыжки через скакалку на двух ногах (двойные)	15 раз	14 раз и меньше
6.	шпагат на правую /левую ногу ( с возвышения 20 см)	0 см	3 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 2 см	Копчик ниже уровня пяток на 1 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево, ловля мяча)×2, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые.	3сек	2сек и менее

### ТГ-3 год обучения



№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре с колен	12 раз	11 раз и меньше
2.	«Щучки»	10 раз	9 раз и меньше
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги вместе, удерживаются самостоятельно	7 раз	6 раз и менее
4.	«Мост с захватом».	Ноги на ширине 0-5 см	Ноги на ширине более 6 см
5.	Прыжки через скакалку на двух ногах (двойные)	20 раз	19 раз и меньше
6.	шпагат на правую /левую ногу ( с банкетки)	12 см	13 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 3 см	Копчик ниже уровня пяток на 2 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево, ловля мяча)×3, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые.	3сек	2сек и менее

#### ТГ-4 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре	8 раз	7 раз и меньше
2.	«Щучки»	11 раз	10 раз и меньше
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги вместе, удерживаются самостоятельно	8 раз	7 раз и менее
3.	«Мост с захватом»	Ноги на ширине 0 см	Ноги на ширине 3 см и больше


4.	Прыжки через скакалку на двух ногах (двойные)	25 раз	24 раза и меньше
5.	шпагат поперечный, на правую /левую ногу ( с банкетки)	10 см	11 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 4 см	Копчик ниже уровня пяток на 3 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево, ловля мяча)×4, равновесие «пассе» на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые.	3сек	2сек и менее

### ТГ-5 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре	10 раз	9 раз и меньше
2.	«Щучки»	12 раз	11 раз и меньше
3.	Поднимание туловища, лежа на животе. Ноги вместе, удерживаются самостоятельно	8 раз	7 раз и менее
3.	«Мост с захватом»	Ноги на ширине 0 см	Ноги на ширине 1 см и больше
4.	Прыжки через скакалку на двух ногах (двойные)	35 раз	34 раза и меньше
5.	шпагат поперечный, на правую /левую ногу ( с банкетки)	0 см	5 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 5 см	Копчик ниже уровня пяток на 4 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево, ловля мяча)×5, равновесие «пассе» на правой или	3сек	2сек и менее


	левой ногой на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые.		
--	---	--	--

### ГССМ-1 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре	13 раз	12 раз и меньше
2.	«Щучки»	13 раз	12 раз и меньше
3.	Поднимание туловища и ног в кольцо, лежа на животе. Ноги касаются головы. Руки прямые вверх в замок	8 раз	7 раз и менее
4.	«шпагат с захватом» с 1 рейки гимнастической стенки	5 сек.	4 сек. И меньше
5.	Прыжки через скакалку на двух ногах-( скрестные двойные)	27 раз	26 раз и меньше
6.	шпагат на правую /левую ногу (с банкетки)	0 см	1 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 6 см	Копчик ниже уровня пяток на 5 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево , ловля мяча) ×3, равновесие «арабеск  » на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые	3 сек	2 сек и менее


### ГССМ- 2 год обучения

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре	14 раз	13 раз и меньше
2.	«Щучки»	12 раз	11 раз и меньше

3.	Поднимание туловища и ног в кольцо, лежа на животе. Ноги касаются головы. Руки прямые вверх в замок	8 раз	7 раз и менее
4.	«шпагат с захватом» с 1 рейки гимнастической стенки	5 сек.	4 сек. И меньше
5.	Прыжки через скакалку на двух ногах- (скрестные двойные)	30 раз	29 раз и меньше
6.	шпагат на правую /левую ногу (с банкетки)	0 см	1 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 6 см	Копчик ниже уровня пяток на 5 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево , ловля мяча) ×4, равновесие «арабеск  » на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые	3 сек	2 сек и менее

### ГССМ-3 год обучения и выше

№№	Норматив	сдано	не сдано
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре	15 раз	14 раз и меньше
2.	«Щучки»	12 раз	11 раз и меньше
3.	Поднимание туловища и ног в кольцо, лежа на животе. Ноги касаются головы. Руки прямые вверх в замок	9 раз	8 раз и менее
4.	«шпагат с захватом» с 1 рейки гимнастической стенки	5 сек.	4 сек. И меньше
5.	Прыжки через скакалку на двух ногах- двойные с вращением назад	30 раз	29 раз и меньше
6.	шпагат на правую /левую ногу (с		

	банкетки)	0 см	1 см и больше
7.	шпагат поперечный между опор	Копчик ниже уровня пяток на 5 см	Копчик ниже уровня пяток на 4 см
8.	(Удар мячом перед собой в пол с одновременным скрестным поворотом вправо или влево , ловля мяча) ×5, равновесие «арабеск  » на правой или левой ноге на полупальце, мяч поднят над головой, руки прямые	3 сек	2 сек и менее

## **СОГ - 2,3 годов обучения**

Индивидуальная программа

1. Выполнение 1 упражнения без предмета

## **ГНП-1 года обучения**

Индивидуальная программа

1. Выполнение 1 упражнения без предмета.
2. Выполнение 1 упражнения с предметом по выбору.

Групповые упражнения

1. Выполнение 1 упражнения без предмета.

## **ГНП-2 года обучения**

Индивидуальная программа

1. Выполнение 1 упражнения без предмета.
2. Выполнение 3 упражнений с предметами по выбору.

Групповые упражнения

1. Выполнение 1 упражнения без предмета.
2. Выполнение 1 упражнения с предметом по выбору.

## **ТГ-1, 2 года обучения**

Индивидуальная программа

1. Выполнение 1 упражнения без предмета.
2. Выполнение 3 упражнений с предметами по выбору.

Групповые упражнения

1. Выполнение 2 упражнений с предметами по выбору.

## **ТГ- 3,4,5 года обучения**

Индивидуальная программа

1. Выполнение 1 упражнения без предмета.
2. Выполнение 3 упражнений с предметами по выбору.

Групповые упражнения

1. Выполнение 2 упражнений с предметами по выбору.

## **ГССМ –весь период**

Индивидуальная программа

1. Выполнение упражнения с лентой.
2. Выполнение упражнения с обручем.
3. Выполнение упражнения с мячом.
4. Выполнение упражнения с булавами.

Групповые упражнения

1. Выполнение упражнения с пятью скакалками.
2. Выполнение упражнения с пятью булавами.

## Выполнение комбинации танцевальных шагов

СОГ – 1 год обучения

М/р 2/4

1 такт	«1» - Шаг с правой ноги в сторону «2» - Левая приставляется к правой ноге. Руки на пояс.
2 такт	«1» и «2» - <i>demi plie</i> по 6 позиции. Три хлопка в ладоши у правого плеча.
3 такт	«1» - Шаг с левой ноги в сторону. «2» - Правая приставляется к левой ноге. Руки на пояс.
4 такт	«1» и «2» - <i>demi plie</i> по 6 позиции. Три хлопка в ладоши у левого плеча.
5 такт	«1» - С правой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена, вытянутый носок. Руки на пояс. «2» - С левой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена, вытянутый носок. Руки на пояс.
6 такт	«1» - Выпад в правую сторону на правую ногу, левая остается вытянута в колене, стопа на каблук. Руки открываются во 2 позицию. «2» - Правая нога приставляется к левой ноге. Руки закрыть на пояс.
7 такт	«1» - С левой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена и вытянутым носком. «2» - С правой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена и вытянутым носком. Руки на пояс
8 такт	«1» - Выпад в левую сторону на левую ногу, правая остается вытянута в колене, стопа на каблук. Руки открываются во 2 позицию. «2» - Левая нога приставляется к правой ноге. Руки закрыть на пояс.

СОГ – 2 год обучения

М/р 2/4

1 такт	«1» - Шаг с правой ноги в сторону «2» - Левая приставляется к правой ноге. Руки на пояс.
2 такт	«1» и «2» - <i>demi plie</i> по 6 позиции. Три хлопка в ладоши у правого плеча.
3 такт	«1» - Шаг с левой ноги в сторону. «2» - Правая приставляется к левой ноге. Руки на пояс.
4 такт	«1» и «2» - <i>demi plie</i> по 6 позиции. Три хлопка в ладоши у левого плеча.
5 такт	«1» - С правой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена, вытянутый носок. Руки на пояс. «2» - С левой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена, вытянутый носок. Руки на пояс.

6 такт	<p>«1» - Выпад назад на правую ногу, левая вытянута в колене перед собой, стопа на каблук. Руки открываются во 2 позицию. (следить за выворотным положением ног в стопах и коленях)</p> <p>«2» - Правая нога приставляется к левой ноге. Руки закрываются на пояс.</p>
7 такт	<p>«1» - С левой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена и вытянутым носком.</p> <p>«2» - С правой ноги шаг на месте с высоким пониманием колена и вытянутым носком. Руки на пояс</p>
8 такт	<p>«1» - Выпад назад на левую ногу, правая остается вытянута в колене перед собой, стопа на каблук. Руки открываются во 2 позицию. (следить за выворотным положением ног в стопах и коленях)</p> <p>«2» - Левая нога приставляется к правой ноге. Руки закрыть на пояс.</p>

### СОГ – 3 год обучения

#### М/р 2/4

1 такт	<p>«1» - Шаг с правой ноги в сторону</p> <p>«2» - Левая приставляется к правой ноге. Руки на пояс.</p>
2 такт	«1» и «2» - <i>demi plie</i> по 6 позиции. Три хлопка в ладоши у правого плеча.
3 такт	<p>«1» - Шаг с левой ноги в сторону.</p> <p>«2» - Правая приставляется к левой ноге. Руки на пояс.</p>
4 такт	«1» и «2» - <i>demi plie</i> по 6 позиции. Три хлопка в ладоши у левого плеча.
5 такт	<p>«1» - С правой ноги шаг с высоким подниманием колена, выполняя поворот на <math>\frac{1}{4}</math> в правую сторону. Стопа вытянута. Руки раскрываются во 2 позицию.</p> <p>«2» - С левой ноги шаг с высоким подниманием колена, вытянутый носок. Продолжаем поворот еще на <math>\frac{1}{4}</math> в правую сторону. Руки во 2 позиции.</p>
6 такт	<p>«1» - С правой ноги шаг с высоким подниманием колена, вытянутый носок. Продолжаем поворот еще на <math>\frac{1}{4}</math> в правую сторону. Руки закрываются на пояс.</p> <p>«2» - С левой ноги шаг с высоким подниманием колена, вытянутый носок. Выполняем поворот еще на <math>\frac{1}{4}</math> в правую сторону (закончили полный поворот на четырех шагах) Руки на пояс.</p>
7 такт	<p>«1» - С правой ноги выпад в сторону, левая нога в сторону на каблук, колено вытянуто. Руки через 1 позицию поднимаются – правая в 3, левая во 2 позицию. Поворот головы в левую сторону.</p> <p>«2» - Левая нога приставляется к правой ноге. Руки на пояс.</p>
8 такт	«1» - «2» - Повторяются движения 7 такта.



## ГНП – 1 года обучения

М/р 2/4

И.П. – руки на пояс

1 такт	«1» - Шаг вперед с правой ноги. «2» - Шаг вперед с левой ноги. Руки открываются с пояса во 2 позицию.
2 такт	«1» - С правой ноги высокое поднимание колена с вытянутым носком. «2» - Правая нога опускается рядом с левой - удар. Руки закрываются через 1 позицию на пояс.
3 такт	«1» - Шаг левой ногой назад «2» - Шаг правой ногой назад. Руки открываются через 1 позицию во 2 позицию.
4 такт	«1» - Лево́й ногой высокое поднимание колена с вытянутым носком. «2» - Левая нога опускается рядом с правой – удар. Руки закрываются через 1 позицию на пояс.
5 такт 6 такт	«1» и «2» - С правой ноги поворот вокруг себя на высоких п/п с забрасыванием голени. Руки открываются с пояса во 2 позицию.
7 такт	«1» и «2» - Правой ногой удар рядом с левой без продвижения. Руки закрыть на пояс через 1 позицию.
8 такт	«1» и «2» - Лево́й ногой удар рядом с правой без продвижения. Руки остаются на поясе.

## ГНП – 2 года обучения

М/р 2/4

1 такт	«1» шаг правой ногой вперед, левая голень забрасывается назад. «2» шаг левой ногой вперед, правая голень забрасывается назад. Движение – бег.
2 такт	«1-2» повторить 1 такт. Руки раскрываются во 2 позицию.
3 такт	«1-2» приставной галоп вправо с правой ноги.
4 такт	«1» шаг правой ногой в сторону. «2» левая нога приставляется к правой. Рука собираются за спиной, локти в стороны.
5 такт	«1» легкий подскок на левой ноге, правая вперед на носке, колено вытянуто.

	«2» с правой ноги такое же движение.
6 такт	«1-2» повторяем движения 5 такта. Движение назад.
7 – 8 такты	«1-2-3-4» бег, с забрасыванием голени, в повороте через левое плечо. Вокруг себя. Руки захватывают пространство сзади, поднимаются через стороны вверх, и сверху закрываются на пояс.

### ТГ – 1 года обучения

М/р 2/4

Затакт	«и» легкий подскок на левой ноге, правая нога забрасывается голенью назад.
1 такт	«1» легкий подскок на левой ноге, правая переводится вперед перед собой, колено прямое, носок вытянут. Правая рука открывается во 2 позицию, левая на пояс. «и-2» движения ногами повторяются. Руки остаются в том же положении.
2 такт	«и-1» легкий подскок на правой ноге, левая нога забрасывается голенью назад, и переводится вперед перед собой, прямая. Левая рука открывается во 2 позицию, правая на пояс. «и-2» движения повторяются.
3 такт	«1» шаг правой ногой вперед. «2» шаг левой ногой вперед.
5 такт	«1» легкий подскок на левой ноге, правая вперед на носке, колено вытянуто. Руки на пояс. «2» легкий подскок на правой ноге, левая вперед на носке, колено вытянуто. Руки на пояс.
6 такт	«1-2» движения 5 такта повторяются.
7 такт	«1-2» широкий шаг левой ногой влево.
8 такт	«1-2» движение «Козлик» в повороте через левое плечо.
9 такт	«1» 6 позиция ног, движение «Змейка», пятки приподнимаются И ставятся вправо, легкое plie. Руки внизу, кисти подняты вверх. «2» 6 позиция ног. Через пятки стопы ставятся вправо.
10 такт	«1-2» повторяем движения 9 такта.
11-12 такты	«1-2-3-4» повторяем движения 7-8 тактов с правой ноги.

### ТГ – 2 года обучения

М/р 4/4

1 такт	<p>«1» шаг правой ногой в сторону с каблука.</p> <p>«2» левая нога в 3 позицию назад к правой ноге, plie легкое.</p> <p>«3» шаг правой ногой в сторону.</p> <p>«4» plie на правой ноге, левая в сторону на пятку, колено прямое. Руки открываются во 2 позицию.</p>
2 такт	«1-2-3-4» движения 1 такта, с левой ноги влево. Руки закрыть на пояс.
3 такт	<p>«1-2-3» правая нога выполняет «Ковырялочку» начиная с Пальцев. Левая одновременно с правой выполняет движение «Змейка», начиная с пятки в правую сторону.</p> <p>«4» правая нога приставляется к левой в 6 позицию. Руки вниз кисти вверх. Плечи поднимаются на каждый счет с акцентом вверх.</p>
4 такт	«1-2-3-4» поворот через правое плечо. Шаги с забрасыванием голени назад на п/п.
5 – 6 такты	«1-2-3-4-5-6-7-8» бег по большому кругу влево. Руки открываются во 2 позицию, и закрываются на пояс.
7 такт «Веровочка»	<p>«и» затакт. Правую ногу сгибаем, резко поднимаем вверх и в сторону, левая опорная нога в plie, пятку приподнять.</p> <p>«1» правую ногу завести за левую и опустить в 3 позицию, остаться в plie.</p> <p>«и-2» движения повторяются с левой ноги.</p> <p>«и-3» движения на счет «и-1».</p> <p>«и-4» левая нога вперед на пятку, перенести вес с левой ноги на правую, и левую приставить к правой.</p>
8 такт	«1-2-3-4» движение «Веровочка» с левой ноги.

### ТГ – 3 года обучения

#### М/р $\frac{3}{4}$ Вальс

1 такт	<p>Вальсовый шаг.</p> <p>«1» шаг правой ногой вперед с пятки, в конце шага подъем на п/п.</p> <p>«2» шаг левой ногой вперед на п/п.</p> <p>«3» шаг-приставка правой ногой на п/п, в конце шага опуститься на полную стопу.</p>
2 такт	<p>Вальсовый шаг с левой ноги.</p> <p>«1-2-3» Руки открываются через подготовительную позицию во 2.</p>
3 такт	<p>«Balance».</p> <p>«1» шаг правой ногой в правую сторону.</p> <p>«2» левая нога приставляется к правой в 3 позицию назад, правая на sou-de-pi-ed вперед.</p>

	«3» встать на правую ногу, левая сзади на sou-de-pi-ed.
4 такт	«Balance» «1-2-3» с левой ноги.
5 – 6 такты	Правый вальсовый поворот. «1» шаг правой ногой вперед с пятки по Линии Танца (ЛТ), в конце шага подъем на п/п. «2» шаг левой ногой в сторону (поворот корпуса на ¼), п/п. «3» поворот корпуса на ¼, правая нога приставляется к левой в 6 позицию, встать на полную стопу спиной по ЛТ. «1» шаг назад левой ногой, без подъема на п/п. «2» шаг в сторону правой ногой (поворот корпуса на ¼). «3» поворот корпуса на ¼, левая нога приставляется к правой в 6 позицию, без подъема на п/п.
7 – 8 такты	«1-2-3-1-2-3» повторяем правый вальсовый поворот.

### ТГ – 4 года обучения

#### М/р $\frac{3}{4}$ Вальс

1 такт	«1-2-3» вальсовые шаги вперед с правой ноги. Руки из подготовительной позиции поднимаются: правая рука через 1 в 3, левая во 2 позицию.
2 такт	«1-2-3» balance с правой ноги в сторону. Правая рука открывается во 2 позицию.
3 такт	«1-2-3» вальсовые шаги вперед с левой ноги. Руки из подготовительной позиции поднимаются: левая через 1 в 3, правая во 2.
4 такт	«1-2-3» balance с левой ноги в сторону. Левая рука открывается во 2 позицию.
5 – 6 такт	«1-2-3-1-2-3» правый вальсовый поворот.
7 такт	«1-2-3» шаг правой ногой вперед в 4 позицию.
8 такт	«1-2-3» поворот attitude на п/п.

### ТГ – 5 года обучения

#### М/р $\frac{3}{4}$ Вальс.

1 такт	«1-2-3» партерный прыжок, с правой ноги, Pas de basque.
2 такт	«1-2-3» Balance с левой ноги влево. Руки во 2 позицию.
3 – 4 такт	«1-2-3-1-2-3» Вальсовый правый поворот. Руки поднимаются в 3 позицию; в конце поворота открываются во 2 позицию.
5 такт	«1-2-3» Pas de basque с левой ноги.
6 такт	«1-2-3» вальсовый шаг назад с левой ноги.
7 такт	«1-2-3» вальсовый шаг назад с правой ноги.

8 такт	«1-2-3» шаг на левую ногу, в 4 позицию, поворот в attitude на п/п.
--------	--

### ГССМ – 1 года обучения

М/р 4/4 Джайв (темп быстрый). Движения в танце занимают шесть четвертей, т. е. полтора такта (счет: «1-2-3-4-3-4»).

1,5 такта	Основное движение: «1» шаг правой ногой назад, вес перенести, левая впереди на носке, колено согнуто. «2» перенести вес тела на левую ногу. «3-и-4» шассе – два приставных, не больших, шага вправо. «3-и-4» обратные шаги шассе влево.
1,5 такта	«1-2» два первых шага основного движения. «3-и-4» rond правой ногой назад, переступить с правой ноги на левую. «3-и-4» шассе с правой ноги вправо.
1,5 такта	«1-и-2» rond левой ногой назад, переступить с левой на правую ногу. «3-и-4» шассе левой ногой влево. «3-и-4» 2 кика правой ногой: затакт «и» - правая нога, поднимается согнутая в колене перед собой. «3» - соскок на опорной левой ноге, правая нога резко открывается вперед, не касаясь пола. «и-4» - повторить движения «и-3».
1,5 такта	«1-2» два первых шага основного движения. «3-и-4» поворот на $\frac{1}{4}$ влево, шассе правой ногой вправо. «3-и-4» обратное шассе левой ногой влево, поворот на $\frac{1}{4}$ вправо.
1,5 такта	«1» из 6 позиции, прыжок в правую сторону на правую ногу, левая открыта в левую сторону, стопа на пятку. «2» прыжком возвращаемся в 6 позицию, правая нога приставляется к левой. «3-и-4» из 6 позиции, прыжок в левую сторону на левую ногу, правая открыта в правую сторону, стопа на пятку, и прыжком вернуться в 6 позицию. «3-и-4» повторить движения счета – «1-2».
1,5 такта	«1-2» два первых шага основного движения. «3» шаг правой ногой вперед, вес тела на правой ноге. «и» поворот на 180 градусов через левое плечо. «4» перенести вес на левую ногу. «3» шаг правой ногой вперед, перенести вес на правую ногу. «и-4» поворот на 180 градусов через левое плечо, и левая нога приставляется к правой.

Всего: тактов	9
------------------	---

## **ГССМ – 2 года обучения**

М/р 2/4 Танго. Основной ритм: «медленно, медленно, быстро, быстро».

И. п. – 6 позиция.

«медленно» - шаг правой ногой вперед с пятки.

«медленно» - шаг левой ногой вперед с пятки.

«быстро» - маленький шаг вперед с правой ноги.

«быстро» - шаг левой ногой в сторону, резкий поворот корпуса, стоп и головы, на  $\frac{1}{4}$ , в правую сторону. Смена ракурса.

«медленно» - шаг правой ногой вперед с пятки.

«медленно» - шаг левой ногой вперед.

«быстро-быстро» - поворот шене в этом же направлении.

«медленно» - шаг левой ногой накрест правой, вес на левой ноге.

«и» - правая нога подтягивается к левой в 6 позицию, поворот на  $\frac{1}{8}$  влево корпуса, стоп и головы.

«медленно-и» движения предыдущего ритма «медленно-и» повторяются.

«быстро» - правой ногой шаг назад.

«быстро» - левой ногой шаг назад.

«медленно» - attitude правой ногой назад, опорная левая.

«медленно» - правая нога закрывает attitude в 6 позицию.

«быстро» - маленький шаг левой ногой назад, накрест правой, стопа за стопу.

«быстро» - поворот на  $\frac{1}{4}$ , через левое плечо, стопы раскрутить в 6 позицию.

«медленно» - rond назад правой ногой.

«медленно» - шаг левой ногой вперед.

«быстро» - шаг вперед правой ногой, перенести вес на правую, левая нога осталась сзади.

«быстро» - перенести вес на левую ногу, назад.

«и» - опорная левая нога, правая сгибается впереди, накрест левой на 45 градусов.

«медленно» - выпад на левой ноге, правая вытянута в сторону, низкое plie с перегибом корпуса назад. Руки во всех движениях свободные.

### ГССМ – 3 года обучения и весь период

М/р 4/4 Джаз – модерн.

	И.п.- правым боком к зрителю; 6 позиция в ногах; руки опущены вниз, вдоль корпуса; голова – вперед, вниз.
1 такт	<p>«1» Шестая позиция ног, подъем на высокие п/п; руки вверх, кисти рук и взгляд направлены тоже вверх.</p> <p>«2» plie в releve по 6 позиции; кисти рук сгибаются только в запястье; голова наклон вниз, вперед. Движения ног, рук и головы выполняются одновременно.</p> <p>«3» Правой ногой глубокий выпад назад, левая нога впереди прямая, на носок. Корпус отбросить назад с небольшим перегибом, вес на правой ноге. Руки открываются через стороны назад.</p> <p>«4» Перенести вес тела на левую ногу, правая приставляется к левой в 6 позицию; остаться в легком plie. Корпус скруглен в спине; голова опущена вниз. Руки собраны в крест на груди.</p>
2 такт	<p>«1» Поворот корпуса на <math>\frac{1}{4}</math> через правое плечо, лицом к зрителю. Выпад на правую ногу вправо, левая вытянута на носок влево, вес корпуса на правой ноге. Руки и голову отбросить вправо на расслабленных мышцах.</p> <p>«2» Выпад на левую ногу влево, правая вытянута на носок вправо; вес перенести на левую ногу. Руки и голову отбросить влево на расслабленных мышцах.</p> <p>«3-4» Два поворота – шене в правую сторону, через правое плечо.</p>
3 такт	<p>«1-2» Прыжок <i>jete ferme</i> в правую сторону, левая нога поднимается в сторону на 90 градусов и выше. Руки из подготовительной позиции поднимаются в 1, через 3 во 2 позицию.</p> <p>«3-4» Прыжок <i>jete ferme</i> в левую сторону. Движения повторяются.</p>

4 такт	<p>«1-2» Два шага по дуге с правой ноги, через правое плечо. Положение – спиной к зрителю.</p> <p>«3-4» Прыжок шагом с правой ноги, в правую диагональ.</p>
5 такт	<p>«1» Шаг правой ногой вперед, правая рука поднимается вверх. Перенести вес тела на правую ногу.</p> <p>«2» На правой ноге поворот 180 градусов, через левое плечо; левая нога прямая впереди на носке. Руки открыть во 2 позицию.</p> <p>«3» Port de bras вперед к левой ноге, опорная правая нога в plie. Руки из 2 позиции переводим в 1, и возвращаем во 2.</p> <p>«4» Вытянуть опорную ногу; руки во 2 позиции.</p>
6 такт	<p>«1» Шаг на левую ногу вперед.</p> <p>«2» Grand battement правой ногой вперед; на опорной левой ноге plie.</p> <p>«3-4» Опорная нога продолжает сгибаться до падения на голень и колено, правая нога удерживается вверх. Корпус отбрасывается назад, и выгибается в дугу в области бедер. Руки через верх и назад опускаются на пол; помогают удерживать положение корпуса и поднятой вверх ноги.</p>
7 такт	<p>«1» Лечь лопатками на пол, сохраняя положение предыдущего движения.</p> <p>«2» Замах прямой правой ногой за себя.</p> <p>«3-4» Кувырок назад через плечо. Скользим ногами по полу назад, и ложимся на живот. Ноги собраны вместе; руки вперед перед собой.</p>
8 такт	<p>«и» - затакт. Поднять корпус вверх с помощью рук (замах), для переката на грудь.</p> <p>«1-2-3-4» Перекат, поднимаем ноги вверх – «Свечка». В «свечке» ноги раскрываются в стороны с сокращенными стопами. При помощи силы рук и корпуса, толчком, ноги ставятся на пол под себя, прямые, в широкую 2 позицию. Корпус остается в наклоне вперед – в «складку».</p>
9 такт	<p>«1» В положении - «складка» - разворот корпуса в талии на 1/8 (плечи и голова поворот вправо) – «скручивание».</p>



	<p>«2-3» Поднимаем корпус, начиная движение головой – назад-влево через волну.</p> <p>«4» Встать на левую ногу, на левое бедро. Ноги прямые в широкой 2 позиции. Руки на бедра.</p>
10 такт	<p>«1» Перенести вес тела на правую ногу, на бедро через plie.</p> <p>«2» Движение на счет «1» повторяется с левой ноги ,на левое бедро.</p> <p>«3-4» Перенести вес на правую ногу, на бедро, поднимая п/п; левая нога подтягивается к правой. Перенести вес на левую ногу, правая рядом на носке, колено согнуто.</p>
11 такт	<p>«1» Опорная левая нога. Правая нога в passe – 90 градусов, колено повернуто влево.</p> <p>«и-2» Правое колено повернуть вправо, и открыть ногу наверх, опорная нога в plie.</p> <p>«3-4» Выходим из plie, правую ногу опускаем в 6 позицию.</p>
12 такт	<p>«1-2-3-4» Поворот-шене двойной, на высоких п/п в правую сторону с правой ноги. Руки поднимаются вверх во время вращений, постепенно.</p>

## Выполнение акробатической дорожки

### СОГ- 1 года обучения

И.п.- о.с.

1. кувырок вперед в сед, руки вверх
2. «складка» вперед
3. переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе
4. «колечко»
6. переворот на спину через правый бок –«мост» с пола
7. поднять прямые ноги, касание пола за головой
8. перекатом в группировке встать через левое колено в о.с.- И.п.

### СОГ- 2 года обучения

И.п.- о.с.

1. кувырок вперед в сед, руки вверх
2. «складка» вперед
3. перекаат назад – стойка на лопатках
4. переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе
5. «колечко»
6. переворот на спину –«мост» с пола
7. махом поднять прямые ноги, кувырок назад в сед на колени
8. толчком двумя встать в упор, ноги врозь. Поднять туловище, ноги врозь, руки в стороны. Прыжком в И.п. – о.с.

### СОГ- 3 года обучения

И.п.- о.с.

1. кувырок вперед в сед, руки вверх
2. «складка»
3. перекаат назад – стойка на лопатках
4. переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе
5. толкаясь руками назад, переход в группировку на коленях- кувырок боком через левое плечо с разведением ног в поперечный шпагат в группировку на коленях
6. толчком двумя встать в упор, ноги врозь. Поднять туловище, ноги врозь, руки вверх.
7. Мост стоя
8. И.п. – о.с.

### ГНП- 1 года обучения

И.п. – о.с.

1. переворот боком
2. кувырок вперед в стойку на коленях, руки вверх
3. переворот вперед в «мост» на коленях. Подняться в стойку на коленях, руки вверх
4. кувырок боком влево, ноги в поперечный шпагат. Подняться в стойку на коленях, руки в стороны
5. перекаат вперед через плечо («Рыбка»). Лечь на спину, руки в стороны
6. стойка на лопатках. Опуститься, ноги вертикально, руки в упор к плечам
7. махом ног, встать на «мост».
8. подъем с «моста» в И.п.

### ГНП- 2 года обучения

И.п. – о.с.

1. 2 переворота боком (выполнять слитно, без дополнительных шагов)
2. кувырок вперед в стойку на коленях, руки вверх
3. переворот вперед в «мост» на коленях. Подняться в стойку на коленях, руки вверх
4. кувырок боком вправо в группировке; кувырок боком влево, ноги в поперечный шпагат. Подняться в стойку на коленях, руки в стороны
5. перекат вперед через плечо («Рыбка»). Лечь на спину, руки в стороны
6. стойка на лопатках. Опуститься, ноги вертикально, руки в упор к плечам
7. махом ног, встать на «мост».
8. подъем с «моста» в И.п.

### **ТГ- 1 года обучения**

И.п. – о.с.

1. переворот вперед на одну ногу
2. кувырок вперед в сед, руки в стороны
3. кувырок назад, ноги врозь (поперечный шпагат) в сед, ноги врозь, руки в стороны
4. круговое движение телом (к правой ноге- вперед –к левой ноге) с переходом на спину и одновременным круговым движением ног вслед за телом на 360°.
5. лежа на спине, ноги вертикально, руки в упор к плечам. Махом ног, встать в «мост» на коленях. Выпрямиться, руки вверх.
6. переворот боком на локтях («колесо»), стойка на коленях, руки вверх
7. переворот вперед на две ноги
8. подъем с «моста» в И.п.

### **ТГ- 2 года обучения**

И.п. – о.с.

1. «шенне», переворот вперед на одну ногу
2. кувырок вперед в сед, руки в стороны
3. кувырок назад, ноги врозь (поперечный шпагат) в сед, ноги врозь, руки в стороны
4. круговое движение телом (к правой ноге- вперед –к левой ноге) с переходом на спину и одновременным круговым движением ног вслед за телом на 360°, поворот на живот через правый бок
5. Махом ног, перекал вперед, встать в «мост» на коленях. Выпрямиться, руки вверх.
6. переворот боком на локтях («колесо»), стойка на коленях, руки вверх
7. переворот вперед на две ноги
8. подъем с «моста» в И.п.

### **ТГ- 3 года обучения**


И.п. – о.с.

1. 2 «шенне», переворот вперед на одну ногу
2. кувырок вперед в сед, руки в стороны
3. перекал назад через плечо, ноги вместе. Удержание спины вертикально, руки вверх 3 счета
4. Махом ног, перекал вперед, встать в «мост» на коленях. Выпрямиться, руки вверх.
5. переворот боком на локтях («колесо»)
6. толчком  $\frac{1}{2}$  бокового переворота («Бочка») в «мост»

7. переворот назад, махом одной ногой в равновесие на одну ногу.
8. «арабеск» 3 счета. И.п.


### ТГ- 4 года обучения

И.п. – о.с.

1. переворот с левой ноги вперед-назад, подняться в «» 3 счета, руки в стороны
2. «вертолет» с правой
3. кувырок вперед, кувырок вперед через плечо (слитно). Поворот тела вправо на 180° на живот.
4. махом ног, волна телом в сед на колени
5. толчком ног, переворот назад на локтях, ноги проходят через вертикаль вместе и прямые. Сед на коленях
6. боковой переворот «бочка».
7. сед ноги вперед. Кувырок назад в упор сидя.
8. точком двумя, переворот вперед, ноги через поперечный шпагат. И.п.


### ТГ- 5 года обучения

И.п. – о.с.

1. переворот с левой ноги вперед-назад, подняться в «» 3 счета, захват двумя руками
2. «вертолет» с правой
3. кувырок вперед, кувырок вперед через плечо (слитно). Сед, ноги согнуть к груди, упор на левую руку, правая –вверх.
4. поворачивая левую руку, переворот назад.
5. переворот назад, толчком двумя в сед на колени
6. боковой переворот «бочка».
7. толчком двумя сед в упор сидя. Кувырок назад в упор сидя
8. точком двумя, переворот вперед, ноги через поперечный шпагат. И.п.

### ГССМ- весь период

1. 2 «шенне», боковой переворот «колесо» на одной руке.
2. боковой переворот «колесо» на локтях, боковой переворот «колесо» на груди
3. сед, левую ногу согнуть к груди, правая вперед, упор на левую руку, правая рука

–вверх.  Подъем с пола в переворот назад. И.п.

4. наклон вперед, перекат назад через сед с упором на руки через плечо (обратная «рыбка») на грудь. Переход через поперечный шпагат в сед, ноги врозь.
5. Замахом туловищем и ногами по кругу, вращение на 360° на спине в группировке: одна нога прямая к груди, другая согнута в коленном суставе к груди
6. кувырок назад в упор сидя на коленях
7. боковой переворот «бочка».

8. переворот вперед в «». И.п.