**Российская Федерация**

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 10 г. ВОЛГОГРАДА**

400075, Россия, г. Волгоград, ул.51-й Гвардейской, 29 а;

тел/факс. (8442) 58-35-34, тел. 58-13-30 sp10 vlg.ru

[www.sp10vlg.ru](http://www.sp10vlg.ru) ИНН-3443046610/ КПП – 344301001 ОГРН 1023402979159

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Автор:

тренер-преподаватель МОУ СДЮСШОР № 10

отделения спортивной акробатики

Татаренко О.А.

Волгоград

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая подготовка акробаток, особенно на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования является одним из важнейших направлений в практике современной тренировки.

На таком уровне занятий спортом для повышения показателей двигательных качеств и роста технической подготовки необходимо применять широкий спектр комплексов специальных упражнений. Использование только основных упражнений данного вида спорта не дает полного эффекта подготовки спортсменов, на каком бы уровне мастерства они не находились. Поэтому в системе совершенствования спортсменов всех уровней широко применяется значительный арсенал дополнительных и вспомогательных физических упражнений, объединенных в группы (комплексы) общефизической и специально-физической подготовки.

1. **Краткая характеристика специальной физической подготовки в спортивной акробатики.**

Прогресс спортивных достижений, рост и «омоложение» спортсменок высокого класса на отечественной и мировой арене спортивной акробатики обуславливает необходимость постоянного совершенствования системы многолетн6ей подготовки. Основные тенденции развития спортивной тренировки предусматривают:

- системный подход к формированию тренировочного процесса;

- обеспечение и создание условий для долговременной адаптации;

- интенсификацию тренировочных нагрузок при целенаправленной организации восстановительных режимов.

В настоящее время при подготовке юных высококвалифицированных спортсменов выделяют такие перспективные направления как:

- снижение возрастной специализированной подготовки;

Опережающие темпы повышения технического мастерства на этапе спортивного совершенствования;

- большая вариабельность видов подготовки на этапе спортивного совершенствования;

- рациональное соотношение в общефизической и специальной подготовке;

- принцип единства общефизической и специально-физической подготовки.

Два последних методических положения предполагают органическую взаимосвязь их при доминирующем значении ОФП на первом и втором годах спортивной подготовки. Дальнейшее соотношение видов физического совершенствования создают предпосылки выполнения специальных упражнений (СФП-2) на высоком техническом уровне, в большом объеме и высокой интенсивности.

1. **Примерное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки в % | Годы занятий спортом | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ОФП | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 |
| СФП | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 75 | 80 |

Основополагающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка. Именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в спортивной акробатике, побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП), особенно на этапах углубленной специализации.

В настоящее время физическую подготовку принято делить на общефизическую и специально-физическую. В специально-физической выделяют – СФП-1 и СФП-2. СФП-1 предварительная специально-физическая подготовка, направленная на построение специального фундамента для освоения общей техники движений. СФП-2 основная специально-физическая подготовка, цель которой способствовать высокому развитию и совершенствованию двигательного потенциала применительно к данному виду спорта.

Общефизическая подготовка предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм спортсмена, совершенствование необходимых для достижения высоких спортивных результатов; совершенствование его двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха.

Решая основные задачи, такие, как увеличение силы, силовую выносливость, развитие общей выносливости, развитие ловкости, возможно и необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки – воспитание правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшение эластичности и подвижности суставов, развитию способности к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

Основные средства ОФП распределяются в годичном цикле и тренировочном занятии, исходя из задачи этапа подготовки, состояния организма. В тренировочном занятии обычно осуществляется следующая последовательность:

Во-первых, по двигательному воздействию:

- упражнения развивающие быстроту;

- упражненияразвивающие общую и специальную выносливость;

-упражнения развивающие скоростно-силовые качества;

- упражнения развивающие силу.

Во-вторых, независимо от вида спорта, включение в тренировку тех или иных физических упражнений строится с учетом физиологических особенностей организма спортсмена.

1. **Практические рекомендации**

При проведении занятий по ОФП следует учитывать следующие способности выполнения физических упражнений - общеразвивающие упражнения (от 6 до 8) в 1-й части занятия выполняются в быстром темпе, повторяя по 8-12 раз. В общей и специальной разминке важно использовать разнообразное вспомогательное оборудование :гимнастические скамейки, гимнастические палки, шведскую стенку, мячи, скакалки, обручи, гантели и др. в подготовительном периоде в начале тренировки желательно планировать «гладкий» бег в среднем темпе, продолжительностью от 5 до 30 минут. На всех этапах годичного цикла в ОФП следует планировать элементы спортивных игр, эстафеты, связки с общеразвивающими и специальными упражнениями, ОРУ в виде круговых тренировок.

Заключая данный раздел, следует отметить, что ОФП способствует не только повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. Педагогическое мастерство тренера заключается в том, чтобы при планировании ОФП из большого набора средств выбрать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить наиболее эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки. Тренерам при организации занятий по видам физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) представленная как СФП-1 и СФП-2 призваны решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели.

Обобщая практический опыт ведущих тренеров по художественной гимнастики, очень важно выполнять различные упражнения в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе, без музыки, идеомоторно, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов – прыжков, равновесий, поворотов, выполняя композиции в целом и по частям. Планирование упражнений в таком виде может быть дополнительным: являться частью тренировочного занятия в подготовительный период подготовки к ответственным соревнованиям на протяжении 3-4 недель. Упражнения СФП, создающие специальный фундамент технической подготовки выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объёма тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 70-80 % от максимальной. Уменьшение интенсивности выполнения специальных упражнений диктуется тем, что создаются более глубокие и прочные изменения в организме, «функциональная перестройка» организма человека вслед за изменениями в деятельности ЦНС. Морфологические изменения происходят значительно позже.

Для укрепления специального фундамента также необходимо выполнение близких по биомеханической структуре специальных упражнений. Например, для акробат ок одним из основных специальных физических качеств является прыгучесть. Для этого необходимо выполнять упражнения, направленные, прежде всего, на развитие скоростно-силовых качеств.выполнять упражнения систематически и длительно с усилиями 80-90% от максимального.

Можно разработать несколько вариантов микроциклов, которые затем варьируются в зависимости от решаемых задач.

В сложно-технических видах спорта, к которым относится спортивная акробатика, возможно сочетать все виды физической подготовки в едином процессе (в мезоциклах, в микроциклах, тренировочном дне и тренировочном занятии). Вместе с тем, в начале учебно-тренировочного года необходимо больше времени отводить ОФП, которая проводится со значительной интенсивностью 50-60 % , несколько меньше СФП – 35-40 %. К соревновательному периоду все кардинально меняется: ОФП 10-15 %, СФП 65-70%.

Творческий, многовариантный подход к планированию ОФП и СФП дает тренерам возможность в годичном, полугодичным макроциклах использовать сочетание общей и специальной физической подготовки в зависимости от решаемой задачи.

В многолетнем плане спортивной подготовки можно использовать разнообразные варианты продолжительности ступеней физической подготовки, в каждом случае с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

1. **Содержание комплексов по физической подготовке в спортивной акробатике.**

***Комплекс СФП № 1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Счет | Описание упражнения | Организационно-методические указания |
| 1 | 3-5 мин. | Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе руки вперед; в полуприседе на полупальцах руки вверх; чередование ходьбы на носках и на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы | Все физические упражнения выполняются в среднем темпе. |
| 2 | 3-5 мин. | Бег: обычный - 2 круга; скачками – 1 круг; с высоким подниманием бедра, толчком, сгибая ногу вперед, прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу. | Бег выполняется в быстром темпе. |
| 3 | 1-6 | И.п. – лежа на животе.  1-2 – прогнуться назад  3-4 – лечь, поднять таз, ноги прямые.  5-6 – прогнуться назад  7-8 – и.п. | Прогибаясь – руки вверх  Живот втянуть, таз поднять как можно выше. |
| 4 | 1-16 | И.п. – лежа на спине - руки вверх в «замок».  - круговые вращения стоп вправо - влево | Стопы точно проходят через 1-6 позиции |
| 5 | 1-32 | И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх.  1-2 – перекат на спину.  3-4 – сед углом руки вперед-вверх.  5-6 – перекат на спину.  7-8 – и.п. | При перекатах пола касается живот и спина, руки и ноги не касаются. Руки и ноги вместе и прямые. |
| 6 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, руки в стороны.  1 – мах ногой вперед в шпагат;  2 – отвести в сторону;  3 – мах ногой вперед;  4 – и.п. | Физическое упражнение выполняется с обеих ног, в быстром темпе. Таз на полу. Ноги выворотные от бедра. |
| 7 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, правую (левую) ногу вверх.  1 – мах нижней ногой вперед (батманы) к верхней ноге;  2 – и.п.;  - то же другой ногой. | Выполнять махи резко, до касания поднятой ноги. Таз и корпус на месте. |
| 8 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, руки в стороны;  1 – активный мах ногой за голову;  2 – и.п.;  3-4 – то же другой ногой. | Выполнять каждой ногой в быстром темпе, таз на месте. |
| 9 | 1-32 | И.п. – лежа на животе, руки вверх,  1 – активный мах в «кольцо»  2 – и.п. | По 16 махов каждой ногой. Мах начинать прямой ногой противоположная рука вверх. |
| 10 | 1-32 | И.п. – лежа на правом (левом) боку  1-2 – активные махи ногой вперед-назад. | По 16 раз каждой ногой, нога прямая. Поясница и живот подтянуты. Назад ногу отводить от бедра, нога проходит через 1-ю позицию. |
| 11 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, одну ногу положить на колено другой, руки вверх, верхнее колено в сторону;  1-2 – поднять таз вверх;  3-4 – и.п. | При поднимании опора на плечи. |
| 12 | 1-32 | И.п. – упор сзади, ноги приподнять, мелкая работа ног – «ножницы». | Туловище держать прямо, выполнять в быстром темпе. |
| 13 | 1-32 | И.п. – на правом (левом) боку – «ножницы» в горизонтальной плоскости. | Прочный упор руками, следить за положением туловища. Ноги проходят по 6-й позиции, стопы на себя. |
| 14 | 1-32 | И.п. – лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнять, «мелкая работа» ног. | Ноги прямые, не опускать, не разводить в стороны, смотреть прямо. |
| 15 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, ноги вверх;  1 – разведение ног до шпагата в стороны;  2 – и.п. | Ноги прямые, стопы выворотные. Акцент на сведение ног. Поясница прижата к полу. |
| 16 | 1-32 | И.п. – лежа на правом (левом) боку, упор рукой впереди;  1 – мах ногой в «кольцо»;  2 – и.п. | Туловище удерживать неподвижно, мах начинать прямой ногой. Бедро хорошо отводить назад, открывая пах. Другая нога напряжена и не двигается. |
| 17 | 1-32 | И.п. – лежа на животе, прогнуться «лодочка»;  1-8 – поочередные махи ногами вниз-вверх,  9-12 – удержание положения «лодочка». | Руки вперед вверх в «замок», в локтях прямые. Ноги в стороны не разводить, на пол не опускать. |
| 18 | 1-16 | И.п. – лежа на животе, руки вперед – вверх;  1 – разведение ног до поперечного шпагата;  2 – и.п. | На 16-й счет перейти через поперечный шпагат ви.п. лежа на боку. |
| 19 | 1-16 | И.п. – лежа на правом (левом) боку, голову повернуть вправо (влево)  - с упором на руку и ноги поднимание туловища. | Не прогибаться. Таз, живот и поясница напряжены. По 16 раз на каждой стороне. |
| 20 | 1-32 | И.п. – лежа на животе;  - принять положение «лодочка», руки на затылок, голову назад. Удерживать. | Ноги поднять повыше, в коленях не сгибать. |
| 21 | 1-16 | И.п. – лежа на животе, правую (левую) ногу отвести в сторону;  1 – поднимая туловище прогнуться, руки вверх в «замок»;  2 – и.п. | Нога в стороне на полупальцах, прямая. Ноги удерживать в и.п. руки прямые, плечи опущены. По 8-16 раз на каждую ногу. |
| 22 | 1-32 | И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы на полу;  1 – поднимание туловища до вертикали в темпе, руки вверх в «замке»;  2 – и.п. | Выполнять резко в быстром темпе. Спина прямая. |
| 23 | 1-16 | И.п. – лежа на боку, одна нога прямая, другая согнутая в колене впереди «скрестно»;  1 – поднимать одновременно прямую ногу и грудной отдел, руки в «замок»;  2 – и.п. | Каждой ногой выполнять 16 раз. Движение выполняется точно в сторону. Таз подтянуть. Следить за положением туловища. |
| 24 | 1-32 | И.п. – на правом (левом) боку, руки вверх, одну ногу поднять точно вверх;  1 – поднимать к ноге другую, образуя прямой угол;  2 – и.п. | Верхняя нога зафиксирована в одном положении. С каждой ноги по 16 раз. |
| 25 | 1-16 | И.п. – лежа на спине;  1 – сед, сгибая ноги в коленях, руки вверх в «замок»;  2 – и.п. | Выполнять в среднем темпе, следить за положением туловища, руки прямые. |
| 26 | 1-16 | И.п. – стойка на лопатках;  1-8 – мелкая работа ног «ножницы» в лицевой плоскости;  9-16 – разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе. | В быстром темпе. Ноги прямые, выворотные от бедра. В среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая. |
| 27 | 1-16 | И.п. – сед, ноги вместе;  1-2 – переход через поперечный шпагат в положении лежа на животе;  3-4 – и.п. | Выполнять не касаясь руками пола. Ноги в коленях не сгибать. |
| 28 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, руки вверх;  - мелкая работа ног, поднимая вверх грудной отдел. | Делать 2-4 серии, в среднем темпе. Поясница прижата к полу. |
| 29 | 1-16 | И.п. – лежа на животе, прогнуться «лодочка», руки вверх;  - на каждый счет перекат – «качалочка». | Ноги и руки удерживать прямые. |
| 30 | 1-16 | И.п. – сед на правом (левом) бедре, одна нога согнута, другая в сторону прямая, руки вверх;  1-8 – 4 маха прямой ногой в сторону-вверх;  9-16 – удержание в положении нога в сторону- вверх. | Следить за положением туловища, противоположный бок подтянут. Амплитуда максимальная, выполнять с каждой по 16 раз. |
| 31 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, руки вверх;  1 – поднимая туловище и ноги – складка, руки вперед;  2 – и.п. | Следить за положением туловища. Ноги держать вместе, особенно в момент отрыва ног от пола. |
| 32 | 1-16 | И.п. – лежа на животе, руки в стороны;  1-4 – перекат на грудь, удержание туловища в стойке на груди;  5-8 – медленно вернуться в и.п. | Руки перевести назад в положение упора. Ноги на пол не бросать. |
| 33 | 1-32 | И.п. – лежа на животе, руки в стороны;  1-4 – перекат на грудь, удержание;  5-8 – медленно опустить ноги за головой и выход в «мост»;  9-12 – из положения «мост» через вертикальное положение туловища перейти в поперечный шпагат;  13-16 – опуская туловище вперед через поперечный шпагат ви.п. | Выполнять удержание в среднем темпе. Следить за положением туловища, ноги в стойке на груди стараться держать прямо до касания пола за головой. Переходить в поперечный шпагат без помощи рук. |
| 34 | 1-16 | И.п. – стойка на высокихполупальцах, руки вверх.  1-4 – медленный наклон вперед, руками коснуться пола у стоп;  5-8 – и.п. | Смотреть на руки, выполняя «складку» ноги не сгибать, полупальцы не снижать, следить за точностью положения рук, в наклоне спину не сутулить, коснуться грудью ног. |

***Комплекс СФП № 2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Счет | Описание упражнения | Организационно-методические указания |
| 1 | 1-32 | И.п. – упор стоя на коленях;  1-2 – спину вверх «кошечка»;  3-4 – прогнуться;  5-6 – переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться;  7-8 – вернуться ви.п.; через обратную волну;  9-16 – 8 раз подняться на подъемах. | Голову вниз, назад  Смотреть прямо, подниматься высоко. |
| 2 | 1-32 | И.п. – то же;  1-2 – мах назад правой (левой);  3-4 – мах другой ногой;  5-6 – мах в сторону;  7-8 – другой ногой. | Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты. |
| 3 | 1-16 | И.п. – упор сидя сзади;  -работа стоп: на себя от себя;  -круговые движения стопами наружу (через 1 позицию). |  |
| 4 | 1-16 | И.п. – то же;  1-2 – наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя;  3-4 – лечь, прогнуться. | Таз поднять как можно выше. |
| 5 | 1-16 | И.п. – стойка на лопатках;  1 – развести ноги в поперечный шпагат;  2 – согнуть в коленях;  3 – в шпагат;  4 – и.п. | Таз не опускать, ноги в шпагат не «бросать», а опускать силой в быстром темпе.  Сгибая ноги, колени не опускать. |
| 6 | 1-32 | И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь «в шпагат»;  - наклон вправо;  - наклон влево;  - наклон вперед. | Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью. |
| 7 | 1-32 | И.п. – лежа на спине;  1-7 – ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в «шпагат» за ухо;  8 – и.п.;  9-16 – тоже с другой ноги. | Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выворотно от бедра, стопа верхней ноги – по 1-й позиции. |
| 8 | 1-32 | И.п. – то же;  - нога вверх, в шпагат;  - отвести ногу в сторону;  - через сторону ви.п.;  - то же, другой ногой. | Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается. |
| 9 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой;  - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону. | Поднимать туловище как можно выше. |
| 10 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, поднять правую вверх;  1 – поднять туловище к ноге, руки через верх – вперед;  2 – и.п.;  9-16 – то же с другой ноги. | Упражнение на мышцы брюшного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз. |
| 11 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз;  1-4 – круговое движение прямой ногой, через сторону вперед;  5-8 – то же другой ногой. | Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте круг только ногой. |
| 12 | 1-32 | И.п. – лежа на спине, нога вверх, в хвате руками.  1 – поднимание нижней ноги к верхней;  2 – и.п.;  9-16 – то же другой ногой;  17 – 32 – то же упражнение без помощи рук. | Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой. |
| 13 | 1-32 | И.п. – то же, руки вверх  1-2 – поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу;  3-4 – и.п.;  5 – поднять ноги;  6 – развести в поперечный шпагат;  7 – поднять ноги;  8 – и.п. | Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. Во время выполнения шпагата – акцент на сведение. |
| 14 | 1-16 | И.п. – лежа на животе;  1-8 – 4 маха правой и левой ногой;  9-16 – поднять правую (левую), держать, прогнуться, и.п.;  17-32 – то же с другой ноги | Махи в шпагат, руки впереди на полу, при удержании руки, туловище и ногу как можно выше. |
| 15 | 1-32 | И.п. – тоже;  - поднять и удержать обе ноги на 45 градусов. | Ноги вместе, прямые. |
| 16 | 1-16 | И.п. – тоже, руки за затылок или вверх в «замок».  1 – прогнуться;  2 – поворот туловища влево;  3 – поворот вправо;  4 – и.п. | Корпус поднимать выше. Ноги вместе напряжены. |
| 17 | 1-32 | И.п. – лежа на животе, руки вверх, прогнуться – «рыбка»;  - ноги поочередно вверх-вниз. | Выполнять в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться. |
| 18 | 1-16 | И.п. – тоже, одна нога в сторону на 45 градусов на полупальцах;  - отжимание на руках и ноге. | Не прогибаться. Стараться грудью коснуться пола. |
| 19 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях;  1-2 – поднять таз;  3-4 – и.п. | Таз поднимать высоко. |
| 20 | 1-32 | И.п. – упор сидя сзади;  1-2 – перекат назад в стойку на лопатках;  3-4 – медленно положить ноги за голову;  5-8 – удерживать;  9-16 – вернуться в и.п. | Ноги прямые в стойке на лопатках таз вперед. Ноги за головой не расслаблять. |
| 21 | 1-16 | И.п. – лежа на спине,  -ноги поднять на 30, плечи приподнять, руки вперед – «ножницы»  - | Поясница на полу. Ноги – выворотно от бедра. |
| 22 | 1-32 | И.п. – лежа на спине.  1 – сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед;  2 – и.п.;  3-4 – то же, только колени вправо (влево);  5-8 – тоже в другую сторону. | Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу. |
| 23 | 1-16 | И.п. – лежа на спине, ноги вверх;  1 – резко развести ноги в стороны в «шпагат», поднять туловище, касаясь руками впереди;  2 – и.п. | Выполнять в быстром темпе. |
| 24 | 1-16 | И.п. – стойка на лопатках;  1 – разведение согнутых ног в поперечный «шпагат»;  2 – и.п. | Спину держать. Таз вперед. |
| 25 | 1-16  17-32 | И.п. – упор сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону;  1-8 – поднять прямую ногу в сторону на 140гр., держать без помощи рук;  9-16 – взять ногу противоположной рукой, растяжка;  17-32 – то же с другой ноги. | Спина прямая. Противоположный бок подтянут, руки вверх. Опускать медленно, силой. |
| 26 | 1-8 | И.п. – поперечный шпагат, держать мышцами, руки вверх, подняв таз | Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад. |
| 27 | 1-8  9-16 | И.п. – лежа на спине, ноги вверх  - положить две ноги вправо;  - и.п;  - влево;  - и.п.;  - большой круг ногами вдоль пола ви.п. | Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать. |
| 28 | 1-8  9-16 | И.п. – лежа на спине, ноги на 30, руки вверх на 30;  1-4 – 4 переката вправо (влево);  5-8 – то же, в другую сторону. | Туловище прямое, все мышцы напряжены, ноги вместе, руки и ноги прямые. |
| 29 | 1-16 | И.п. – лежа на боку, нога поднята на 45;  1-8 – подбивные нижней ногой;;  9-16 – 4 маха в «шпагат» верхней ногой, стопа на себя;  1-16 – то же другой ногой. | На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не отставлен назад. |
| 30 | 1-16 | И.п. – лежа на боку, одна нога согнута вперед, руки вверх;  1-7 – поднять прямую ногу из под согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать;  8 – и.п. | Работать каждой ногой. Таз назад не отставлять. |