

Список использованной литературы

1. Горская И.Ю. Освоение методики развития двигательной точности у школьников с нарушением слуха в вузовской подготовке специалистов по адаптивной физической культуре/Н.В.Губарева, И.Ю.Горская //Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 440.
2. Колтыгина Е.В. Современные аспекты профессиональной подготовки учителей физической культуры/Н.В. Губарева, Е.В.Колтыгина //В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю.Т.Ревякина. Томск, 2022. С. 247-249.
3. Корягина Ю.В. Возможности аппаратно-программного комплекса в системе спортивной ориентации, отбора и этапного контроля в дзюдо и самбо / Ю.В.Корягина, С.В.Нопин, Г.Н.Тер-Акопов, С.М.Абуталимова // Теория и практика физической культуры. 2022. - № 3. - С. 3-5.
4. Литош Н.Л. Роль и значение адаптивной физической культуры в социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья /Литош Н.Л.//В сборнике: Актуальные проблемы науки и практики коррекционной педагогики и специальной психологии: вызовы времени. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Сост. и ред. И.А.Тютюева. Шадринск, 2021. - С. 139-144.
5. Лопатина О.А. Использование оздоровительных направлений в нефизкультурном ВУЗе /Губарева Н.В., Лопатина О.А., Дылкина Т.В., Труевцева Е.А.//Гуманитарный научный вестник. 2021, № 4. С. 30-34.
6. Лунина Н.В. Взаимосвязи регулирующего и исполнительного аппарата нервно-мышечной системы спортсменов при изучении реагирующей способности/ Н.В. Лунина, Ю.В. Корягина //Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 1 (18).
7. Попова Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности. // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. - 2017. - С. 22-27.

Овчаренко О.Е., магистрант

Мухина М.П., кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА «ЛОК-СТЕП ВПЕРЕД», «ЛОК-СТЕП НАЗАД»

Аннотация: Большой объем двигательных навыков, которые необходимо освоить за короткий промежуток времени на начальном этапе обучения, с детьми в возрасте 5-6 лет в танцевальном спорте, приводит к тому, что требуется пересмотр тренировочной деятельности, а так же новые способы контроля, для своевременной корректировки техники выполнения, во избежание ошибок при выполнении двигательного действия. Цель работы состояла в разработке экспресс-оценки качества выполнения базовых элементов танцевального спорта «Лок-степ вперед», «Лок-степ назад» с учетом пространственных биомеханических характеристик движения. Анализ видео материалов и их обработка с помощью программы CoachNow позволило выделить в базовых элементах три стадии элемента: (подготовительных, основных и заключительных действий). Учет выделенных пространственных биомеханических характеристик, позволит сократить время обучения двигательному действию и своевременно исправить ошибки во избежание их закрепления.

Ключевые слова: танцевальный спорт, экспресс-оценка, базовые элементы, основные опорные точки.

Ovcharenko O.E., Master's student of the
Mukhina M.P., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

EXPRESS ASSESSMENT OF THE QUALITY OF THE BASIC ELEMENTS OF THE DANCE SPORT "LOCK-STEP FORWARD", "LOCK-STEP BACK"

Annotation: A large amount of motor skills that need to be mastered in a short period of time at the initial stage of training, with children aged 5-6 years in dance sports, leads to the fact that a revision of training activities is required, as well as new ways of control, for timely adjustment of the technique of execution, in order to avoid mistakes when performing motor actions. The purpose of the work was to develop an express assessment of the quality of the basic elements of the dance sport "Lock-step forward", "Lock-step back", taking into account the spatial biomechanical characteristics of the movement. The analysis of video materials and their processing using the CoachNow program allowed us to distinguish three stages of the elements in the basic elements: (preparatory, basic and final actions). Taking into account the selected spatial biomechanical characteristics will reduce the time of learning motor action and correct errors in a timely manner in order to avoid their consolidation.

Keywords: dance sport, express assessment, basic elements, basic reference points.

Актуальность. Танцевальный спорт относится к группе сложнокоординационных видов спорта, для которых характерны высокие интенсивность и эмоциональность, техническая сложность соревновательных программ (Ю.К. Гавердовский, 2007). В соответствии с правилами соревнований участники выступают в возрастных категориях с учетом отсутствия или наличия присвоенного класса «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M» или в группе ШБТ (школа бального танца) [6]. Соревнования проводятся по индивидуальным («Соло»), парным и командным («Ансамбли») Юные танцоры участвуют в соревнованиях с отечественной программой танцев («Утята», «Полька», «Современные ритмы» и «Вару-вару») [5]. Каждая программа включает от одного до пяти танцев в зависимости от класса.

Современный танцевальный спорт, по мнению Е.В. Путинцевой (2018), В.А. Соболев, Е.В. Пановой, С.В. Панова (2018) характеризуется постоянным повышением технической и координационной сложности соревновательных программ, а также высокой интенсивностью исполнения [7, 8]. Следствием чего является снижение возрастного ценза при освоении юными спортсменами соревновательных программ.

В соответствие с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» набор детей на первый год обучения проводится с 7 лет. Тогда как на практике набор детей осуществляется с 3,5 лет, а в 7 лет дети исполняют по шесть танцев на официальных соревнованиях. При этом необходимо отметить негативную ситуацию, сохраняющуюся на протяжении двух десятилетий на территории России – низкий уровень физической подготовленности у подавляющего большинства дошкольников [9], несформированность в соответствии с возрастом жизненно важных двигательных навыков [4].

Проблемная ситуация, сложившаяся на современном этапе, характеризуется наличием противоречий между необходимостью освоения детьми дошкольного возраста соревновательных программ танцевального спорта в соответствии с возрастом, с одной стороны, и низким уровнем развития двигательных способностей с другой стороны, что ведет к формированию неправильных двигательных навыков танцевального спорта.

Процессу освоения соревновательных программ, на наш взгляд, должны предшествовать специально-двигательная и базовая техническая подготовка. Содержание специально-двигательной подготовки должно включать основные движения физического воспитания (разновидности прыжков, метаний, лазаний, равновесий), специально подобранные упражнения из смежных видов спорта (художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, фигурное катание), а также подвижные игры

и игровые задания с направленностью на развитие ловкости и координационных способностей. Формирование качественных базовых двигательных навыков предполагает наличие постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя для внесения своевременных коррективов в процесс обучения. Это возможно при условии наличия экспресс-оценки качества выполнения базовых элементов танцевального спорта.

Цель исследования состоит в разработке экспресс-оценки качества выполнения базовых элементов танцевального спорта «Лок-степ вперед», «Лок-степ назад».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; анализ видеоматериалов с помощью программы CoachNow; моделирование.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Танцевально-спортивного клуба «Версия» в период с 17.09.2022 по 03.11.2022 гг. В нем приняли участие пять КМС по танцевальному спорту, возраст от 19 до 22 лет и стажем занятий более 15 лет.

Результаты исследования. При анализе видеоматериалов выполнения «Лок-степ вперед» и «Лок-степ назад» в каждом элементе были выявлены три стадии выполнения (подготовительных, основных и заключительных действий) с указанием пространственных биомеханических характеристик движений, непосредственно влияющих на технику выполнения.[1].

В соответствии с рекомендациями А.И. Кравчука (1998) при оценке качества освоения двигательного действия была выбрана 9-бальная шкала с оценкой каждой его стадии по четырех-бальной шкале, где 3 балла – выполнение в соответствии с пространственными биомеханическими характеристиками, вертикальной осью и «прямыми линиями»; 2 балла – выполнение небольшим отклонением от необходимых показателей; 1 балл – не удовлетворительное выполнение двигательного действия (таблица 1) [3]. Таким образом, о наличии сформированного двигательного навыка свидетельствует максимально набранная сумма в 9 баллов, двигательное умение – от 6 до 8 баллов, меньше 6 баллов отсутствие двигательного навыка.

Вывод. Использование в тренировочном процессе с детьми дошкольного возраста по танцевальному спорту экспресс-оценки качества выполнения базовых элементов танцевального спорта «Лок-степ вперед», «Лок-степ назад» позволит тренеру-преподавателю своевременно вносить коррективы в процесс обучения для исключения формирования неправильного двигательного навыка.

Список использованной литературы

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Кравчук А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. (Научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : монография. Ч. 2, 3 / А. И. Кравчук. – Новосибирск : [б. и.], 1998. – 136 с.
3. Мухина М.П. Перспективно-прогностическая модель физической подготовки детей 5-6 лет, занимающихся спортом, на основе комплексного подхода / М.П. Мухина, Т.А. Черненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022, -№ 12(214). – С. 359-366.
4. Положение ФТСР о спортивно-массовых мероприятиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net> (дата обращения: 18.01.2023).
5. Правила вида спорта «танцевальный спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fdsarr.ru> (дата обращения: 18.01.2023).
6. Соболев В.А. Классический танец в танцевальном спорте : специфика преподавания / В.А. Соболев, Е.В. Панова, С.В. Панов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 1 (67). – С.70-72.
7. Путинцева Е. В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах: автореф. канд. пед. наук. / Е. В. Путинцева. – М., 2008. – 24 с.
8. Союз педиатров России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pediatr-russia.ru> (дата обращения: 18.01.2023).

Таблица 1

Шкала оценки качества выполнения базового элемента танцевального спорта «Лок-степ вперед/назад» танца ча-ча-ча

Стадия	Балл			
	3	2	1	0
«Лок-степ вперед», руки на поясе				
И.П. – стойка на левой, правая прямая назад на носок, руки на поясе.				
подготовительных действий	«Приведение» правой на носок через шестую позицию к левой ноге; ротация (скручивание) бедра влево в тазобедренном суставе, между бедрами 40°; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); общий центр массы тела (ОЦМТ) на опорной прямой ноге.	«Приведение» правой на носок через шестую позицию к левой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе между бедрами 37°; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); общий центр массы тела (ОЦМТ) на опорной прямой ноге на 10°.	«Приведение» правой на носок через шестую позицию к левой ноге, пятки врозь; ротация бедра влево угол между бедрами 35°; плечи на разном уровне; ОЦМТ смещен назад от опорной прямой ноги или вперед более чем на 10°.	Отказ от выполнения, искажение движения, затруднение в повторном выполнении, падение
основных действий	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок (ОЦМТ на опорной ноге); плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); ротация бедер влево угол между бедрами 40°. Опора на слегка согнутую правую (левое колено приведено под правое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ по середине); плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); бедра «нейтральны» (передняя поверхность бедра на одном уровне).	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед от опорной прямой ноги на 10°; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); ротация бедер влево, угол между бедрами 37°. Опора на слегка согнутую правую (левое колено приведено под правое колено); (ОЦМТ смещено вперед или назад на 5°); плечи на одном уровне, (правое плечо ведущее); бедра «нейтральны».	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед или назад от опорной прямой ноги более чем на 10°; плечи на разном уровне; ротация бедер влево, угол между бедрами 35°. Опора на слегка согнутую правую (левое колено приведено под правое колено); (ОЦМТ смещено вперед или назад на 5°); плечи на одном уровне.	
	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок (ОЦМТ на опорной ноге); ротация бедер влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 40°. «Приведение» левой на носок через шестую позицию к правой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); ОЦМТ на опорной прямой ноге, угол между бедрами 40°. Шаг вперед на прямую левую, правая на носке согнута в колене на 132° (ОЦМТ по середине); левое плечо ведущее.	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед на 10°; ротация бедер влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 37°. «Приведение» левой на носок через шестую позицию к правой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе; угол между бедрами 37°; плечи на одном уровне ; ОЦМТ смещен на 10°. Шаг вперед на прямую левую, правая на носке согнута в колене на 130° (ОЦМТ смещен вперед); левое плечо ведущее	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед или назад более 10°; ротация бедер влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 35°. «Приведение» левой на носок через шестую позицию к правой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 35°; плечи на разном уровне; ОЦМТ смещен более 10°. Шаг вперед на прямую левую, правая на носке согнута в колене на 128°; ОЦМТ на согнутой задней ноге; плечи ровно.	
заключительных действий	Перенос ОЦМТ назад на правую прямую, левая прямая на носке (супинация); поворот бедра вправо, угол между бедрами 40°; левое плечо ведущее.	Перенос ОЦМТ назад на правую прямую, левая прямая на носке (супинация); поворот бедра вправо, угол между бедрами 37°; плечи ровно.	Перенос ОЦМТ назад на правую прямую, левая прямая на носке (супинация); поворот бедра вправо, угол между бедрами 35°; правое плечо ведущее.	

Стадия	Балл			
	3	2	1	0
«Лок-степ вперед», руки в позиции				
И.П. – стойка на левой, правая прямая назад на носок, правая рука в сторону, левая согнута в локте.				
подготовительных действий	«Приведение» правой на носок через шестую позицию к левой ноге; ротация (скручивание) бедра влево в тазобедренном суставе, между бедрами 40°; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); общий центр массы тела (ОЦМТ) на опорной прямой ноге.	«Приведение» правой на носок через шестую позицию к левой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе между бедрами 37°; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); общий центр массы тела (ОЦМТ) на опорной прямой ноге на 10°.	«Приведение» правой на носок через шестую позицию к левой ноге, пятки врозь; ротация бедра влево угол между бедрами 35°; плечи на разном уровне; ОЦМТ смещен назад от опорной прямой ноги или вперед более чем на 10°.	Отказ от выполнения, искажение движения, затруднение в повторном выполнении, падение
основных действий	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок (ОЦМТ на опорной ноге); плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); ротация бедер влево угол между бедрами 40°. Опора на слегка согнутую правую (левое колено приведено под правое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ посередине); плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); бедра «нейтральны» (передняя поверхность бедра на одном уровне).	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед от опорной прямой ноги на 10°; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); ротация бедер влево, угол между бедрами 37°. Опора на слегка согнутую правую (левое колено приведено под правое колено); (ОЦМТ смещено вперед или назад на 5°); плечи на одном уровне, (правое плечо ведущее); бедра «нейтральны».	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед или назад от опорной прямой ноги более чем на 10°; плечи на разном уровне; ротация бедер влево, угол между бедрами 35°. Опора на слегка согнутую правую (левое колено приведено под правое колено); (ОЦМТ смещено вперед или назад на 5°); плечи на одном уровне.	
	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок (ОЦМТ на опорной ноге); ротация бедер влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 40°. «Приведение» левой на носок через шестую позицию к правой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе; плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); ОЦМТ на опорной прямой ноге, угол между бедрами 40°.	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед на 10°; ротация бедер влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 37°. «Приведение» левой на носок через шестую позицию к правой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе; угол между бедрами 37°; плечи на одном уровне; ОЦМТ смещен на 10°.	Шаг вперед на правую прямую, левая прямая назад на носок ОЦМТ смещен вперед или назад более 10°; ротация бедер влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 35°. «Приведение» левой на носок через шестую позицию к правой ноге; ротация бедра влево в тазобедренном суставе, угол между бедрами 35°; плечи на разном уровне; ОЦМТ смещен более 10°.	
	Шаг вперед на прямую левую, правая на носке согнута в колене на 132° (ОЦМТ по середине); левое плечо ведущее, левая рука в сторону угол между рукой и телом 100° и более, локоть правой руки в сторону, согнут на 65-70°, ладонь на расстоянии 5-7 см от корпуса.	Шаг вперед на прямую левую, правая на носке согнута в колене на 130° (ОЦМТ по середине); левое плечо ведущее, левая рука в сторону угол между рукой и телом 90-100° градусов, локоть правой руки в сторону, согнут на 60-65°, ладонь на расстоянии 4-5 см от корпуса.	Шаг вперед на прямую левую, правая на носке согнута в колене на 128° (ОЦМТ по середине); левое плечо ведущее, левая рука в сторону угол между рукой и телом менее 90° градусов, локоть правой руки в сторону, согнут на 55-60°, ладонь на расстоянии менее 4 см от корпуса.	
заключительных действий	Перенос ОЦМТ назад на правую прямую, левая прямая на носке (супинация); поворот бедра вправо, угол между бедрами 40°; левое плечо ведущее.	Перенос ОЦМТ назад на правую прямую, левая прямая на носке (супинация); поворот бедра вправо, угол между бедрами 37°; плечи ровно.	Перенос ОЦМТ назад на правую прямую, левая прямая на носке (супинация); поворот бедра вправо, угол между бедрами 35°; правое плечо ведущее.	
«Лок-степ назад», руки на поясе				

Стадия	Балл			
	3	2	1	0
подготовительных действий	Вынос прямой левой назад на носок; бедра нейтральны; ОЦМТ на право прямой ноге.	Вынос прямой левой назад на носок; поворот бедер влево; ОЦМТ на правой прямой ноге смещен вперед на 10°.	Вынос прямой левой назад; поворот бедер влево; ОЦМТ посередине.	Отказ от выполнения, искажение движения, затруднение в повторном выполнении, падение
основных действий	Опора на слегка согнутую правую (правое колено приведено над левое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ по середине); плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); бедра нейтральны. Шаг на левую прямую; правая прямая на носке (супинация); ОЦМТ на левой прямой; поворот в тазобедренном суставе влево угол между бедрами 35°; правое плечо ведущее.	Опора на слегка согнутую правую (правое колено приведено над левое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ смещено вперед на 10°); плечи на одном уровне; бедра нейтральны. Шаг на левую прямую; правая прямая на носке (супинация); ОЦМТ на левой прямой; поворот в тазобедренном суставе влево угол между бедрами 33°; плечи ровно.	Опора на слегка согнутую правую (правое колено приведено над левое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ смещено вперед или назад на 10°); плечи на одном уровне; поворот в тазобедренном суставе на 10°. Шаг на левую прямую; правая прямая на носке (супинация); ОЦМТ по середине; поворот в тазобедренном суставе влево угол между бедрами 30°; плечи ровно.	
заключительных действий	Шаг на правую прямую, левая прямая на носок (супинация); ОЦМТ на правой прямой; поворот в тазобедренном суставе вправо угол между бедрами 40°; левое плечо ведущее.	Шаг на правую прямую, левая прямая вперед на носок (супинация); ОЦМТ на прямой задней ноге; поворот в тазобедренном суставе вправо угол между бедрами 37°; плечи ровно.	Шаг на правую прямую, левая прямая вперед на носок (супинация); ОЦМТ по середине; поворот в тазобедренном суставе вправо угол между бедрами 35°; плечи ровно.	
«Лок-степ назад», руки в позиции				
подготовительных действий	Вынос прямой левой назад на носок; бедра нейтральны; ОЦМТ на право прямой ноге.	Вынос прямой левой назад на носок; поворот бедер влево; ОЦМТ на правой прямой ноге смещен вперед на 10°.	Вынос прямой левой назад; поворот бедер влево; ОЦМТ посередине.	Отказ от выполнения, искажение движения, затруднение в повторном выполнении, падение
основных действий	Опора на слегка согнутую правую (правое колено приведено над левое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ по середине); плечи на одном уровне (правое плечо ведущее); бедра нейтральны; правая рука в сторону угол между рукой и телом 100° и более, локоть левой руки в сторону, согнут на 65-70°, ладонь на расстоянии 5-7 см от корпуса. Шаг на левую прямую; правая прямая на носке (супинация); ОЦМТ на левой прямой; поворот в тазобедренном суставе влево угол между бедрами 35°; правое плечо ведущее. Шаг на правую прямую, левая прямая на носок (супинация); ОЦМТ на правой прямой; поворот в тазобедренном суставе вправо угол между бедрами 40°; левое плечо ведущее.	Опора на слегка согнутую правую (правое колено приведено над левое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ смещено вперед на 10°); плечи на одном уровне; бедра нейтральны; правая рука в сторону угол между рукой и телом 90-100°, локоть левой руки в сторону, согнут на 60-65°, ладонь на расстоянии 4-5 см от корпуса. Шаг на левую прямую; правая прямая на носке (супинация); ОЦМТ на левой прямой; поворот в тазобедренном суставе влево угол между бедрами 33°; плечи ровно. Шаг на правую прямую, левая прямая вперед на носок (супинация); ОЦМТ на прямой задней ноге; поворот в тазобедренном суставе вправо угол между бедрами 37°; плечи ровно.	Опора на слегка согнутую правую (правое колено приведено над левое колено); опора на двух ногах на носках (ОЦМТ смещено вперед или назад на 10°); плечи на одном уровне; поворот в тазобедренном суставе на 10°; правая рука в сторону угол между рукой и телом менее 90°, локоть левой руки в сторону, согнут на 55-60°, ладонь на расстоянии менее 4 см от корпуса. Шаг на левую прямую; правая прямая на носке (супинация); ОЦМТ по середине; поворот в тазобедренном суставе влево угол между бедрами 30°; плечи ровно. Шаг на правую прямую, левая прямая вперед на носок (супинация); ОЦМТ по середине; поворот в тазобедренном суставе вправо угол между бедрами 35°; плечи ровно.	
заключительных действий	Вынос прямой левой назад на носок; бедра нейтральны; ОЦМТ на право прямой ноге.	Вынос прямой левой назад на носок; поворот бедер влево; ОЦМТ на правой прямой ноге смещен вперед на 10°.	Вынос прямой левой назад; поворот бедер влево; ОЦМТ посередине.	