

Администрация муниципального образования «Город Архангельск»

Муниципальное бюджетное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Павла Васильевича Усова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ им. П.В.Усова
Д.И.Молчанов
« 4 » *июня* 20 *21* г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общеразвивающая программа по спортивной гимнастике»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: от 6,5 до 8 лет

Авторы-составители: Рассохина Анна Сергеевна –
Тренер-преподаватель по спортивной гимнастике
Раевская Александра Сергеевна -
Тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Город Архангельск
2021 г.

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	8
Календарный план.....	9
Содержание	12
Условия реализации программы.....	16
Список информационных ресурсов.....	18
Приложение 1.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общеразвивающая программа по спортивной гимнастике» (далее программа) - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности и разработана для детей от 6,5 до 8 лет (возможен прием детей 9 лет).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Программа муниципального бюджетного учреждения муниципального образования «Город Архангельск» «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова» (далее МБУ СШ им. П.В.Усова), осуществляемая тренерами-преподавателями отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, спортивных учреждений, социума и реализуется в рамках муниципального бюджетного учреждения муниципального образования «Город Архангельск» «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова».

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Данная программа ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков по спортивной гимнастике и обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время в современном обществе на передний план выдвигаются проблемы низкой двигательной активности детей. Все большее количество школьников самых разных возрастов имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных

перегрузок. Значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Тема повышения двигательной активности, здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена.

В системе физического воспитания спортивной гимнастике принадлежит ведущая роль в деле повышения двигательной активности и укрепления здоровья. Занятие спортивной гимнастикой является доступной формой двигательной активности, с помощью которой удовлетворяется природная потребность ребенка к движению и нагрузкам. Отличительной чертой спортивной гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений на занятиях по спортивной гимнастике наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для повышения двигательной активности, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

В 2020 году в МБУ СШ им. П.В.Усова в рамках реализации федерального проекта «Спорта норма жизни» национального проекта «Демография» был открыт новый физкультурно-оздоровительный комплекс, который включает в себя гимнастический зал, зал хореографии и тренажерный зал. Новый физкультурно-оздоровительный комплекс предназначен для занятий спортивной гимнастикой, занятий по прыжкам на батуте и спортивной акробатике. Комплекс позволяет проводить тренировочные занятия на высоком уровне для разных возрастных групп и физической подготовки, используя новейшее гимнастическое и вспомогательное оборудование.

Цель программы: комплексное развитие физических качеств, прикладных и жизненно-необходимых навыков по спортивной гимнастике и повышение двигательной активности ребенка

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование базовых знаний и умений в спортивной гимнастике
2. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств юных спортсменов.
2. Повышение уровня спортивной подготовленности детей.
3. Увеличение двигательной активности при помощи физических упражнений общеразвивающей направленности.

4. Формирование умения максимально применять физические способности и навыки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Воспитательные:

1. Развитие морально-волевых качеств.

Отличительные особенности программы. Эта программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая подготовка юных гимнастов, но и хореографическая, общефизическая подготовка, направленная на более высокий уровень физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предполагает на протяжении всего периода обучения:

1. Индивидуальный подход.

В спортивной тренировке применение дидактического принципа индивидуализации и доступности имеет огромное значение в связи с индивидуальным характером спортивной деятельности и разнообразными интенсивными влияниями тренировочной нагрузки на организм спортсмена. Исходя из известных закономерностей, можно утверждать, что необходимость индивидуализации обучения физическим упражнениям основана на различной скорости формирования динамического стереотипа у разных людей. Это обусловлено типологическими особенностями нервной системы и темпераментом. Из этого следует, что тренер подбирает индивидуальный маршрут изучения техники выполнения сложнокоординационных упражнений исходя из физической подготовленности, темперамента и других индивидуальных особенностей ребенка.

2. Построение программы на следующих дидактических принципах:

- доступности (представление о функциональных возможностях организма ребенка, возрастных и половых особенностях, сочетание нагрузки со всем вышеперечисленным).
- наглядности (широкое использование в процессе обучения зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью).
- последовательности («от простого к сложному») - предполагает регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки на занятия и последовательное обучение двигательным навыкам от более простых упражнений к более сложным.

Возраст и характеристика обучающихся. По программе могут обучаться мальчики и девочки с 6,5 до 8 лет (возможно прием детей 9 лет) не

имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта (спортивная гимнастика), что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья, которая получена в центре спортивной медицины. Программой не определяются требования к уровню физического развития и физической подготовленности. Данный возраст благоприятный для развития основных физических качеств, координации, ритма и темпа движений. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп до 20 обучающихся.

Сроки реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адаптирована для обучения детей как дополнительные занятия во внеурочное время и рассчитана на 1 год.

Программа реализуется состоит из пяти разделов:

1. Теоретическая подготовка – 2 часа
2. Общая физическая подготовка – 36 часов
3. Специальная физическая подготовка – 18 часов
4. Техническая подготовка – 14 часов
5. Текущие, контрольные и переводные испытания – 2 часа

Количество учебных недель – 32 недели. Общий объем программы – 72 часа.

Формы и режим занятий по программе. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение групповых и индивидуально-групповых занятий. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие. Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, разбор, объяснение), наглядные (живой показ, демонстрация видеозаписей, наглядных пособий), практические (метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям) и метод частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Структура занятия:

1. Подготовительная часть – построение, приветствие, сообщение целей и задач, выполнение разминочных упражнений.
2. Основная часть – обучение двигательным действиям и решение задач, предусмотренных планом занятия. Разучивание новых двигательных действий или техники упражнения, закрепление и совершенствование упражнений, работа на снарядах.
3. Заключительная часть – подведение итогов занятия, задания для самостоятельной работы, растяжка.

Ожидаемые результаты освоения программы данной образовательной программы является повышение двигательной активности, повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для гимнастов; приобретение соревновательного опыта.

По завершение программы:

1. Будут сформированы:

- А) потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а именно спортивной гимнастикой.
 - Б) базовые знания и умения в спортивной гимнастике
 - В) умения максимального применения физических способностей и навыков при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
2. Произойдет развитие физических качеств, повышение уровня спортивной подготовленности и увеличение двигательной активности

Формы контроля и подведение итогов реализации программы:

Выявление и анализ результатов по программе осуществляется по окончании данной программы при помощи итогового контроля. Итоговый контроль умений и навыков проводится с целью оценки качества освоения поставленных на учебный год задач, определения уровня подготовленности детей к дальнейшему обучению. По окончании обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

2. Учебный план программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
	I. Теоретическая подготовка	2	-	2	
1.	Краткая история и терминология спортивной гимнастики	2	-	2	Входная диагностика
	II. Общая физическая подготовка	-	36	36	
1.	Упражнение на развитие силы мышц рук, ног.	-	15	15	
2.	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины	-	14	14	
	Упражнение на развитие выносливости	-	7	7	
	III. Специальная физическая подготовка	-	18	18	
1.	Шпагаты, мост, стойки.	-	9	9	
2.	Упражнения на равновесие	-	9	9	
	IV. Техническая подготовка:	-	14	14	
1.	Акробатика	-	7	7	
2.	Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	-	7	7	
	V. Текущие, контрольные и переводные испытания	-	2	2	
1.	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2	Итоговый контроль
Итого:		2	70	72	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц проведения	Форма занятия	Количество часов	Раздел	Форма контроля
1.	Сентябрь	комбинированное	1	Теоретическая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
2.	Октябрь	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
3.	Ноябрь	комбинированное	1	Теоретическая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
4.	Декабрь	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ

		практическое	2	Техническая подготовка	деятельности Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
5.	Январь	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
6.	Февраль	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
7.	Март	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
8.	Апрель	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение,

					анализ деятельности
		практическое	2	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
9.	Май	практическое	4	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Контрольные нормативы	Анализ деятельности
	Всего		72		

4. Содержание программы

Раздел 1

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировочном занятии. Теоретическая подготовка связана с физической, технико-тактической подготовкой и является элементом практических знаний.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует уделять внимание возрасту занимающихся и излагать материал в доступной и понятной форме. На теоретических занятиях докладывается материал об истории и терминологии спортивной гимнастики (история развития, основные термины, достижения российских спортсменов), напоминаются правила поведения на тренировках и проводится инструктаж по технике безопасности.

Краткие сведения об истории развития спортивной гимнастики. Истоки спортивной гимнастики. Развитию спортивной гимнастики на международной арене. Достижения российских спортсменов-гимнастов..

Краткая терминология спортивной гимнастики. Изучение основных терминов спортивной гимнастики. Название гимнастических снарядов и основных гимнастических упражнений. Правила поведения в гимнастическом зале и техника безопасности. Страховка и самостраховка.

Раздел 2

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - целенаправленный процесс совершенствования физического состояния спортсмена, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие физических качеств и общей выносливости занимающихся гимнастикой. Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, гимнастам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Упражнения по общей физической подготовке

1. упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук из разных исходных положений, вращения, рывки и махи без утяжелителей и с использованием утяжелителей, лазание по канату, сжимание эспандеров)

2. упражнения для развития мышц брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, поднимание ног на гимнастической стенке, упражнение «лодочка» из исходного положения лежа на спине)
3. упражнения для развития мышц спины (подтягивание на перекладине, упражнение «лодочка» из исходного положения лежа на животе, упражнение «пружинка», упражнение «кошечка»)
4. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава (запрыгивание на куб, перепрыгивание через кубики (мягкие конструкции), подъемы на носки стоя рядом с гимнастической стенкой, упражнение «пистолет»)
5. упражнения для развития выносливости (бег равномерный и попеременный)
6. упражнения на гибкость и подвижности в суставах (упражнения с широкой амплитудой движения, упражнение «корзинка», шпагаты, мостики, складки, выполнение упражнений с партнером и самостоятельно)
7. упражнения для развития координации (кувырки вперед и назад, колесо, разнонаправленные движения рук и ног, упражнения на равновесие)
8. элементы хореографии
9. упражнения для развития скоростно-силовых качеств (различные вариация прыжков, бег и прыжки с утяжелителями, бег в парах)

Раздел 3

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Упражнения по специальной физической подготовке

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, приставные шаги, бег с препятствиями, бег с гантелями.

Прыжковые упражнения: прыжки на прямых ногах, прыжки в группировке, прыжки с отягощением, прыжки на скакалке.

Силовые упражнения: упражнения «спичаг», удержание угла на гимнастических стоялках.

Раздел 4 Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Специальные упражнения по технической подготовке

Девочки

1. Акробатика:

1. наклоны туловища из различных исходных положений
2. «шпагат»
3. упражнения в «мостах»
4. перекаты в группировке
5. стойка на лопатках, на голове
6. кувырки
7. стойка на руках
8. переворот боком, назад, вперед
9. «рондат»
10. элементы хореографии

2. Разновысокие брусья:

1. переворот в упор
2. отмахи в упоре
3. оборот назад в упоре
4. продев прямых ног в вис согнувшись
5. продев прямых ног в вис углом
6. держать три счета
7. соскок махом назад

3. Бревно:

1. ходьба из различных исходных положений
2. связка шагов
3. кувырок вперед или назад
4. соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок:

1. наскоки на горку матов (70 см)
2. соскок прогнувшись

Мальчики

1. Акробатика

1. кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
2. падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
3. соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
4. сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
5. мост (2 сек.)
6. стойка на лопатках (2 сек.), перекаат вперед в упор присев
7. стойка на голове и руках (2 сек.)
8. кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи:

1. наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)
2. сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
3. сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
4. поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
5. поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
6. сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)
7. поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
8. поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
9. перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца:

1. И.П. – вис
2. силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад
3. мах вперед, мах назад
4. махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
5. вис прогнувшись (2 сек.)
6. мах назад, мах вперед
7. мах назад, мах вперед
8. махом назад соскок

4. Опорный прыжок:

1. высота кубов 60 см
2. с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
3. из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Параллельные брусья:

1. И.П. – в середине брусьев
2. с наскока в упор (2 сек.)
3. угол (2 сек.)
4. мах назад, мах вперед
5. мах назад, мах вперед
6. мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина:

1. И.П. – вис
2. из вися, угол (2 сек.)
3. силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
4. броском поднести носки к перекладине
5. броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
6. броском мах назад, соскок

Раздел 5

Текущие, контрольные и переводные испытания

Основными критериями успешности освоения программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Основной формой подведения итогов реализации программы: участие в текущих тестах, сдача переводных нормативов (Приложение 1); участие в показательных выступлениях.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Новый физкультурно-оздоровительный комплекс МБУ СШ им. П.В. Усова включает в себя гимнастический зал, оборудованный современным гимнастическим оборудованием, необходимым для проведения тренировочных занятий. Зал оснащен гимнастическими снарядами, страховочным и вспомогательным оборудованием. Кроме гимнастического зала для тренировочного процесса можно использовать тренажерный зал и зал хореографии. Все помещения соответствуют требованиям СанПин 2.4.4.3172-14.

Требования к подготовке педагога

Педагогу, тренеру-преподавателю необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Форма реализации

Форма реализации: Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

6. Список информационных ресурсов

Список литературы для педагога

1. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
4. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худатов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения:/ Изд.: Терра-спорт, 1993.

Список литературы для детей и родителей

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология/Изд.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. М., Детская литература, 271с., ил., серия "Библиотечка пионера 'Знай и умей'", 1979.
3. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. Минск, Польша, 96с., ил., серия "За здоровьем и долголетием", 1986.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для определения уровня освоения программы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

1. Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.