муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 03.05.2019г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 95/2-2 от 31.05.2019г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 65/5 от 25.05.2020г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____

ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

ГНП 1-2 год обучения
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 2 года

Поткин Сергей Александрович-
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2019г.

Программа
Для групп начальной подготовке 1-2 года обучения.

Пояснительная записка

Программа по спортивной гимнастике для групп начальной подготовке рассчитана на 2 учебных года.

Программа разрабатывалась по действующим программам и правилам соревнований по спортивной гимнастике утвержденной федерацией спортивной гимнастики России. Программа написана для обучающихся, занимающихся в спортивном клубе «Центра детского творчества» на отделении по спортивной гимнастике. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, Возраст обучающихся 6 – 8 лет.

Цель программы: выявление и воспитание способностей детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучать начальным основам техники гимнастических упражнений;
- Развивать физические качества, в процессе которых акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий при сохранении поз правильной осанки в смешанных висах, упорах;
- Развивать специально двигательную подготовку, включать сочетание движений различными частями тела (координации движений), обучать оценивать движения пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

Воспитывающие:

Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

Привить интерес к занятиям спортивной гимнастикой.

Развивающие:

Способствовать укреплению здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем растущего организма;

Формировать правильную осанку и стиля выполнения гимнастических упражнений.

Формы работы:

Тренировка (занятия), беседы, соревнования, контрольные нормативы.

Результат:

В результате освоения программы юные гимнасты за два года обучения, участвуют на первенстве спортивного клуба, открытом первенстве города, выполняют программу 3, 2, 1 юношеского разряда.

Настоящая программа состоит из четырех основных разделов:

1. Теория.
2. Практика.
3. Участие в соревнованиях.
4. Контрольные нормативы.

   Литература.

Учебно-тематический план

1. **Теория:**

№ п/п	Содержание	Часы
1.	Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов.	1
2.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1
3.	Терминология гимнастических упражнений	1
Итого часов:		3

1. Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов.

2. Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с инструкцией № 16. Причины травматизма, основные предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.

3. Терминология гимнастических упражнений. Содержание и значение гимнастической терминологии. Каждый термин включает в себя понятие. Гимнастическая терминология введена в 1938 году. Основные требования к гимнастической терминологии.

2. Практика:

№ п/п	Содержание	1 г. об.	2 г. об.
		часы	часы
1.	**Общая физическая подготовка**	**26**	**17**
	Легкоатлетические упражнения	8	5
	Подвижные игры	9	6
	Спортивные игры	9	6
2.	**Специально-физическая подготовка**	**83**	**55**
	Упражнения для развития гибкости	29	19
	Упражнения для развития быстроты и ловкости	27	18
	Упражнения для развития силы и выносливости	27	18
3.	**Специально-двигательная подготовка**	**50**	**30**
	Общеразвивающиеся упражнения	18	8
	Упражнения с малой и большой амплитудой	16	10
	Упражнения с минимальным и максимальным усилием	16	17
4.	**Техническая подготовка**	**65**	**122**
	Акробатические упражнения	**37**	**20**
	Кувырки	4	2
	Стойки	9	8
	Перевороты	11	4
	Комплекс акробатических упражнений	13	6
	Сальтовые прыжки		
	Опорный прыжок	**28**	**31**

	Наскок в стойку	28	31
	Конь-махи, грибок		18
	Маховые упражнения		6
	Одноименные круги		6
	Круги двумя на грибке		6
	Упражнения на кольцах		**17**
	Размахивание		4
	Выкруты		4
	Соскоки		4
	Классификационные упр.3-2юн.р.		**5**
	Упражнения на брусьях		**18**
	Размахивание в упоре		3
	Кувырки		3
	Подъемы		3
	Соскоки		3
	Классификационные упр.3-2юн.р		**6**
	Упражнения на перекладине		**18**
	подъемы		**4**
	обороты		**4**
	соскоки		**4**
	Классификационные упр.3-2юн.р.		**6**
	Итого часов:	**224**	**224**

1. **Общая физическая подготовка.**

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с изменением темпа. Бег с ускорением (до 20 метров). Бег на скорость (20 метров). Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Подвижные игры:

«Колесо», «Борьба за мяч», «Тяни в круг», «Вытолкнуть из круга».

Эстафеты:

Эстафеты с прыжками; с кувырками и другими несложными акробатическими упражнениями; с элементами равновесия; со скакалками; с мячом; преодолением препятствий.

Спортивные игры:

«Футбол», «Пионербол».

2. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости:

- Наклон, вперед сидя ноги вместе и ноги врозь.
- Наклон, вперед стоя ноги вместе и ноги врозь (стремясь коснуться ладонями пола).
- Стать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за 2-ю рейку и притягивая себя, наклоняясь все ниже и ниже.

Мост из положения лежа:

Умение выполнять мост имеет существенное значение, не только для развития гибкости тела, но и для успешного овладения вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- Наклон назад, касаясь стенки руками.
- Стоя на коленях, руки вверх, стремиться, коснутся руками пола.
- Стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнять мост.

- Лежа на спине, согнуть ноги и опираясь руками за головой выполнить мост.

Шпагат:

Обучение шпагату:

- Стоя у гимнастической стенке, опираясь рукой, свободную руку на пояс. Мах ногой вперед, назад, в сторону.
- Из упора лежа ноги врозь стопы повернуты наружу, поворот туловища направо и налево.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремится опуститься как можно ниже.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Прыжки в длину с места.

Подготовительные упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- опираясь о стенку руками, 3-4 прыжки и 1 высокий. Повторить 6-8 раз;
- прыжки с места вверх через горку матов;
- прыжки в длину с места.

2. Бег 20 метров с высокого старта.

Подготовительные упражнения:

- бег на месте, опираясь руками о стенку;
- бег с ускорением на 10-20м.;
- бег на 20-30 метров на время;
- игры с бегом.

Упражнения для развития силы и быстроты.

Сгибание и разгибание рук в висе, в медленном темпе.

- вис, лежа, сгибание и разгибание рук (6-8 раз);
- вис, стоя, прыжком вис руки согнуты и медленное опускание (6-8 раз);
- подтягивание в висе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, отжимание от пола.

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов.

3. Специально – двигательная подготовка.

Сочетание движений различными частями. Сочетание движений руками в одном направлении, а ногой в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на поясе, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени:

- выполнение общеразвивающихся упражнений медленно и быстро (на 1-4 счета, 1-2 счета, на 1 счет) на время.

Формирование умения оценки пространственных величин:

- выполнение упражнений малой и большой амплитудой, на заданную величину, по ориентиру.

Формирование навыка мышечных усилий:

- выполнение простых упражнений минимальным и максимальным усилием.

Примерные упражнения:

- сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием;
- наклоны туловища вперед с прямой спиной с максимальным и минимальным усилием;

- подтягивание в висе без отягощения и с предметом;
- приседание без отягощения и с гантелями;
- сгибание рук в упоре лежа в удобной скорости и в изометрическом режиме (медленно с остановкой на 3 сек.);
- поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением.

Техническая подготовка.

Для 1-го года обучения в группе начальной подготовке.

Вольные упражнения.

Собственно вольные упражнения.

Стойки и упоры.

Основная стойка, стойка с сомкнутыми носками и стойка ноги врозь. Стойка скрестно, широкая стойка, стойка на коленях. Стойка на одном колене, другая нога вперед, в сторону, назад. Полуприсед и присед на носках и на всей стопе. Упоры – присев, боком, на коленях, лежа. Сед на пятках с наклоном, сед углом, сед согнувшись.

Упражнения для ног.

Выпады - вперед, в сторону, назад. Переходы из одного выпада в другой.

Упражнения для рук.

Основные положения рук:

-руки вперед, вверх, в сторону, назад. Промежуточные положения рук.

-руки вперед – наружу, вперед – внутрь, вверх – наружу, вперед – наружу – к низу, к плечам, за голову, над головой, на голову, скрестно вперед, перед собой, за спину.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, в сторону, назад. Наклоны вперед прогнувшись. Наклон в широкой стойке. Повороты туловища.

Перемахи и круги.

И- упора лежа – поворот кругом в упор сидя и лежа сзади. Из упора сидя (лежа) сзади поворот кругом в упор лежа.

Повороты.

Повороты на носках скрестно на 90, 180, 360 градусов.

Повороты прыжком на 45, 90, 180 и 360 градусов.

Равновесия.

Равновесия – руки в сторону, вверх – вперед, разноименно и одноименно (ласточка).

Прыжки.

Прыжки на месте – ноги вместе, врозь, скрестно. Прыжки на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад, тоже с согнутой ногой. Прыжки с круговыми движениями руками назад, ноги прямые вместе.

Акробатические упражнения

Группировки.

В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты.

Перекаты в группировке (назад, вперед) из положения, сидя и из упора присев.

Кувырки.

Кувырки вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок вперед, кувырок, вперед согнувшись (ноги прямые). Кувырок назад из положения упор присев в группировке, согнувшись (ноги прямые вместе).

Стойки.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами (из упора присев).
Стойка на руках, ноги выполняют скрестное движения, стойки на руках ноги вместе.
Мост и шпагат.
Мост из положения, лежа на спине, мост опусканием.
Шпагат правой, левой, прямой. Шпагат ноги врозь с наклоном вперед.
Перевороты.
Переворот в сторону (колесо) с места и с разбега. Темповой переворот в сторону с места и с разбега.
Опорный прыжок.
Наскок на мост с места и разбега. Кувырок вперед в группировке, согнувшись через горку матов, высота 90 см.
Изучения техники разбега.
Прыжки в длину с места и с разбега.
Комплекс акробатических упражнений для соревнований.

1.	О.С. руки в стороны	0.3б.
2.	Темповой подскок	2.5б.
3.	Стойка на голове ноги прямые (держать 3 сек.)	0.7б.
4.	Кувырок вперед согнувшись	2.5б.
5.	Кувырок назад согнувшись	2.5б.
6.	Переворот в сторону (колесо)	1.5б.
ИТОГО:		10б.

Техническая подготовка

Для 2-го года обучения в группе начальной подготовке.

Вольные упражнения.
Упражнения для рук. Из основной стойки и из равновесия, падение в упор, лежа на согнутые руки.
Перемахи и круги.
Из упора лежа, перемах согнув ноги в упор, сидя и лежа сзади. Из упора лежа, перемах в сторону в упор, лежа сзади.
Из упора присев на одной, другая в сторону, круги одной ногой вперед и назад.
Повороты.
Повороты на 90 и 180 градусов махом ногой вперед и назад в стойку на одной, в равновесии.
Поворот на 180 и 360 градусов круговым движением ногой назад.
Повороты прыжком на 360 градусов.
Равновесие.
Равновесие прыжком и после поворота махом ногой.
Боковые равновесия.
Прыжки.
Прыжки сменой ног, сочетанием движений ног, туловища, рук и головы.
Соединение элементов в комбинации (8-16 счетов) с включением хорошо отработанных акробатических упражнений.
Классификационные упражнения 2-1 юношеского разряда.

Акробатические упражнения.

Кувырки.
Из стойки на руках, кувырок вперед, кувырок прыжком.
Кувырок, вперед согнувшись (ноги прямые).
Кувырок, назад согнувшись (ноги прямые), кувырок назад в стойку на руках.
Мост.
Опускание в мост из О.С.
Опускание в мост через стойку на руках.
Перевороты.
Переворот в сторону с темпового подскока.
Переворот вперед на две, на одну.
Сальто вперед на горку матов.
Отход на фляг, фляг (с помощью).
Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинации.

Упражнения на коне с ручками.

Упор. Упор верхом. Упор сзади, С прыжка, упор, лежа правым боком, левая нога в сторону. Тоже, но из упора верхом вне на правой ручке. Из упора, лежа правым боком, левая в сторону, махом вправо упор, лежа левым боком, правая в сторону.
В упоре верхом махи ногами в сочетании с увеличением давления на одноименную движению ног ручку коня.
Из упора верхом, перемах и соскок с поворотом. Из упора верхом, перемах в упор сзади. Из упора, перемах в упор верхом. Из упора верхом, перемах назад в упор. Из упора, перемах левой, мах вправо, перемах левой назад.
Из упора, перемах левой, перемах правой, перемах левой назад, перемах правой назад. Из упора верхом левой, махом вправо, упор, лежа левым боком, правая в сторону. Из упора верхом левой, махом вправо, упор, лежа левым боком, правая в сторону. Из упора верхом левой, махом вправо, перемах левой назад.
Одноименные круги.
На грибке, круги двумя.
Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.
Классификационные упражнения 3,2,1 юношеского разряда.

Упражнения на кольцах.

Упоры. Висы.
Сгибание и разгибание рук в упоре.
Размахивание, переходы из одного виса в другой. Из размахивание в висе и в висе на согнутых руках, мохом вперед, вис, прогнувшись (незначительное сгибание). Из виса согнувшись, махом назад сгиб. Из размахивания в висе на согнутых руках, махом назад разгиб.
Выкруты.
Из размахивания и из виса согнувшись, махом назад, выкруты вперед прогнувшись и выкруты вперед согнувшись. Из виса согнувшись выкрут назад.
Соскоки.
Из виса согнувшись, соскок переворотом. Из размахивания, соскок переворотом назад ноги вместе. Из виса согнувшись, соскок выкрутом назад. Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинацию.

Классификационные упражнения 3,2,1 юношеского разряда.

Опорные прыжки.

Наскок на мост. Наскок на горку матов (60см.) в упор, присев, из упора, присев прыжок вверх с приземлением. Кувырок прыжком, на возвышении, высота до 100см. (маты, положенные друг на друга) с мостика (с места и разбега).

Конь (высота 90, 110см.) кувырок вперед в группировке, согнувшись (ноги вместе прямые). Наскок в стойку на горку матов высота (90см.) с помощью и самостоятельно. Переворот вперед через горку матов, коня с разбега.
Классификационные прыжки 3,2,1 юношеского разряда.

Упражнения на низких брусьях.

Угол в упоре. Высокий угол в упоре. Размахивание в упоре на руках. Стойка махом на руках. Силовая стойка. В упоре, углом спад, обратным махом подъем.
Из размахивания в упоре, махом назад через стойку на руках соскок.
Из размахивания в упоре или стойки на руках, махом вперед соскок, прогнувшись с поворотом кругом.
Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинации.
Классификационные упражнения 3,2,1 юношеского разряда.

Упражнения на перекладине.

Размахивание.

Лодочка, размахивание подтягиванием, размахивание в висе (на ремешках). Из упора мах дугой.

Подъемы.

Подъем переворотом, лодочка подъем переворотом.

Обороты.

Оборот назад в упоре, оборот назад после отмаха.

Соскоки.

Из размахивания в висе, соскок махом назад и махом вперед. Тоже с поворотами, соскок дугой (упражнения выполняется на низкой или средней перекладине). Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Классификационные упражнения 3, 2, 1 юношеского разряда.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Группа начальной подготовке 1 год обучения.

Проводятся три раза в учебном году, сентябрь декабрь, май.

(нулевая аттестация).

Таблица оценки результатов по специальной физической подготовке.
Группа начальной подготовке 1 год обучения.
за первое полугодие.

Балл	*Отжимание*	**Балл**	*Угол*	**Балл**	*Наскок на горку матов. за 30сек.*	**Балл**	*Вис на согнутых руках*
10.0	45	**10.0**	45	**10.0**	30	10.0	30
9.7	42	**9.5**	42	**9.5**	29	9.7	29
9.4	39	**9.0**	39	**9.0**	28	9.5	28
9.1	36	**8.5**	36	**8.5**	27	9.2	27
8.8	33	**8.0**	33	**8.0**	26	8.9	26
8.5	30	**7.5**	30	**7.5**	25	8.6	25
8.2	27	**7.0**	27	**7.0**	24	8.3	24
7.9	24	**6.5**	24	**6.5**	23	8.0	23
6.8	21	**6.0**	21	**6.0**	22	7.7	22
6.5	18	**5.5**	18	**5.5**	21	7.4	21
6.2	15	**5.0**	15	**5.0**	20	7.1	20
5.9	12	**4.5**	12	**4.5**	19	6.8	19
5.6	9	**4.0**	9	**4.0**	18	6.5	18
5.3	6	**3.5**	6	**3.5**	17	6.2	17
5.0		**3.0**		**3.0**	16	5.9	16
5.7		**2.5**		**2.5**	15	5.6	15
5.4		**2.0**		**2.0**	14	5.3	14
5.1		**1.5**		**1.5**	13	5.0	13
4.8		**1.0**		**1.0**	12	4.7	12
4.5		**0.5**		**0.5**	11	4.4	11
4.2							

балл	***канат***	**балл**	***канат***
10.0	5	**5.3**	21
9.7	6	**5.0**	22
9.5	7	**4.7**	23
9.2	8	**4.4**	24
8.9	9	**4.1**	25
8.6	10	**3.8**	26
8.3	11	**3.5**	27
8.0	12	**3.2**	28
7.7	13	**2.9**	29
7.4	14	**2.6**	30
7.1	15	**2.3**	31
6.8	16	**2.0**	32
6.5	17	**1.7**	33
6.2	18	**1.4**	34
5.9	19	**1.1**	35
5.6	20	**0.8**	36

В специальную физическую подготовку включены упражнения на гибкость.

МОСТ:

- Ноги прямые руки вертикально – 10.0 б.
- Ноги слегка согнуты, в плечах небольшой угол – 8.0 б.
- Ноги согнуты, руки наклонены – 6.0 б.

ШПАГАТ:

- Касаться бедрами пола, руки в стороны – 10.0 б.
- Тоже, но с опорой руками – 8.0 б.
- Тоже, но не полное касание бедрами пола – 6.0 б.

Таблица оценки результатов по специальной физической подготовке.
группа начальной подготовке 1 год обучения.
за второе полугодие.

Балл	*Отжимание в упоре на брусьях (кол.)*	**Балл**	*Угол в упоре (сек.)*	**Балл**	*Прыжок в длину с место (см.)*	**Балл**	*Бег 20 м.*
10.0	20	**10.0**	30	**10.0**	170	10.0	3.0
9.7	19	**9.5**	29	**9.5**	168	9.7	3.1
9.4	18	**9.0**	28	**9.0**	166	9.5	3.2
9.1	17	**8.5**	27	**8.5**	164	9.2	3.3
8.8	16	**8.0**	26	**8.0**	162	8.9	3.4
8.5	15	**7.5**	25	**7.5**	160	8.6	3.5
8.2	14	**7.0**	24	**7.0**	158	8.3	3.6
7.9	13	**6.5**	23	**6.5**	156	8.0	3.7
6.8	12	**6.0**	22	**6.0**	154	7.7	3.8
6.5	11	**5.5**	21	**5.5**	152	7.4	3.9
6.2	10	**5.0**	20	**5.0**	150	7.1	4.0
5.9	9	**4.5**	19	**4.5**	148	6.8	4.1
5.6	8	**4.0**	18	**4.0**	146	6.5	4.2
5.3	7	**3.5**	17	**3.5**	144	6.2	4.3
5.0	6	**3.0**	16	**3.0**	142	5.9	4.4
5.7	5	**2.5**	15	**2.5**	140	5.6	4.5
5.4	4	**2.0**	14	**2.0**	138	5.3	4.6
5.1	3	**1.5**	13	**1.5**	136	5.0	4.7
4.8	2	**1.0**	12	**1.0**	134	4.7	4.8
4.5	1	**0.5**	11	**0.5**	132	4.4	4.9
		0.3	10	**0.3**	130	4.2	5.0

балл	*подтягивание*
10.0	10
9.8	9
9.6	8
9.4	7
9.2	6
9.0	5
8.8	4
8.6	3
8.4	2
8.2	1

В специальную физическую подготовку включены упражнения на гибкость.

МОСТ:

- Ноги прямые руки вертикально – 10.0 б.
- Ноги слегка согнуты, в плечах небольшой угол – 8.0 б.
- Ноги согнуты, руки наклонены – 6.0 б.

ШПАГАТ:

- Касаться бедрами пола, руки в стороны – 10.0 б.
- Тоже, но с опорой руками – 8.0 б.
- Тоже, но не полное касание бедрами пола – 6.0 б.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять по прямой без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С. по прямой в середине ковра	
1.	Кувырок вперед, кувырок вперед, встать в И.П.	0.5 + 0.5
2.	Падение в упор, лежа с отведением ноги назад	0.5
3.	Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади	0.5
4.	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)	1.5
5.	Мост	1.5
6.	Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев	1.0
7.	Стойка на голове (2 сек.)	2.0
8.	Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись	1.5+0.5
	ИТОГО:	10.0

Участие в соревнованиях.

Декабрь. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, программа СФП.
Май. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, программа СФП, программа по акробатике (вольные упражнения).

Результат.

В результате освоения программы, юные гимнасты, в группе начальной подготовке 1 год обучения. Разучивают следующие упражнения.

Акробатика:

Стойки на голове, руках. Кувырки вперед, назад в группировке, согнувшись. Перевороты в стороны (колесо), темповой.

Вольные упражнения.

1. И.П. – два кувырка вперед в группировке.
2. Падение с подниманием прямой ноги вверх.
3. Сед ноги вместе, наклон вперед.
4. Мост.
5. Стойка на лопатках.
6. Перекат вперед в упор, присев.
7. Стойка на голове.
8. Кувырок назад в упор, присев.

9. Прыжок вверх прогнувшись.
10. Переворот в сторону ноги врозь, поворот вперед на 90 градусов.

Специальная физическая подготовка.

- Шпагат, мост, наклоны (ноги вместе, врозь).
- Подтягивание – 6 – 10 раз. (перекладина).
- Отжимание – 10 – 20 раз. (брусья).
- Угол в упоре – 20 – 30 раз.(брусья).
- Прыжок в длину с места – 145 – 165 см.
- Канат – 9 – 18 сек.

Контрольные нормативы
по программе специальной физической подготовке
в группе начальной подготовке 2 года обучения.
Проводятся три раза в учебном году, сентябрь, декабрь, апрель
(нулевая, промежуточная аттестация).
Таблица.

Оценка результатов, по специальной физической подготовке.
Группа начальной подготовки 2-го года обучения.

Балл	Бег 20м. (сек).	Прыжок в длину с места (см).	Подтягивание В висе (кол-во).	Угол в упоре (сек.)	Отжимание в упоре на брусьях (кол-во).
10.0	3.3	165	10	30	20
9.5	3.4	160	9	29	19
9.0	3.5	155	8	28	18
8.5	3.6	150	7	27	17
8.0	3.7	145	6	26	16
7.5	3.8	140	5	25	15
7.0	3.9	135	4	24	14
6.5	4.0	130	3	23	13
6.0	4.1	125	2	22	12
5.5	4.2	120	1	21	11
5.0	4.3	115		20	10
4.5	4.4	110		19	9
4.0	4.5	105		18	8

Пятибалльная оценка

40.0 - 50.0 баллов – 5 баллов.
30.0 - 40.0 баллов – 4 балла.
20 - 30.0 баллов – 3 балла
10.0 - 20.0 баллов – 2 балла
00.0 - 10.0 баллов – 1 балл.

Участие в соревнованиях.

Группа начальной подготовки 2 год обучения.

Ноябрь. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике.
Февраль. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике.

Февраль. Открытое Первенство города по спортивной гимнастике.
Апрель. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике.
Ноябрь. Открытое первенство Амурской области по спортивной гимнастике.

В результате освоение программы юные гимнасты на втором году обучения, в группе начальной подготовке выступая на различных соревнованиях, выполняют программу 3,2,1 юношеского разряда.