

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 74»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 С.А.Степанова

УТВЕРЖДЕНО

директор

МАОУ «Школа № 74»

 Садилова О.И.

Приказ № 46 от 29.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы
«Художественная гимнастика »

на 2025-2026 учебный год

Составитель:
Аникеева Вероника Андреевна

Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 №304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2. 4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования». АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность обусловлена тем, что среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Это женский вид спорта, олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Красота, грация, пластичность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех зрителей гимнастического вида спорта.

Адресат программы: программа актуальна для обучающихся 7-10 лет. В группу принимаются девочки, которые имеют начальную физическую подготовку для занятий художественной гимнастикой по результатам педагогического тестирования. Отсутствие противопоказаний, наличие медицинской справки. Все учащиеся должны иметь соответствующую гимнастическую форму, обувь и спортивный инвентарь. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Форма обучения: очная форма обучения с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Методы обучения:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- структурный,
- соревновательный.

Типы занятий:

- комбинированный.

Виды занятий:

- лекционное занятие,
- практическое занятие,
- соревнования,
- зачет,
- комбинированный.

Формы организации деятельности:

- групповая

Режим занятий - 2 раза в неделю, по 2 часа с 10 минутным перерывом .

1 академический час-45 минут.

Объем программы:

1 год обучения -117 часов;

.

Срок реализации программы- 1 года

Цель реализации программы: создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами художественной гимнастики.

Для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- обучить новым сложным элементам художественной гимнастики;
- повысить надежность (стабильность) исполнения базовых элементов;
- повысить функциональную подготовленность;
- повысить качество исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных.

Развивающие:

- совершенствовать гибкость и скоростно- силовые качества;
- совершенствовать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям, выразительности движений;
- формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Планируемые результаты

Метапредметные:

- развитие и укрепление всех параметров физического здоровья; сознательная забота об укреплении своего здоровья;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

Личностные:

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Предметные:

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- овладеют хореографическими и акробатическими упражнениями;
- научатся согласовывать движения с музыкой;
- улучшат зрительно-пространственную координацию движения;
- повысят уровень подготовки, овладение навыками техники работы с предметами художественной гимнастики.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации уроля по разделам
		Всего	теория	практика	
.	Введение	6	5	1	
1.	Собеседование	1		1	
2.	ное занятие. Техника безопасности.	2	2		беседа
3.	ена, режим и питание спортсменов	1	1		
4.	Гимнастическая терминология	1	1		
5.	Правила соревнований	1	1		
.	фическая подготовка:	28		28	Прием нормативов
1.	Общая физическая подготовка	15		15	
2.	Общеразвивающие упражнения	13		13	
.	Специальная физическая подготовка	28		28	
.	Специальная физическая подготовка:	25		25	
1.	Без предмета	35		35	
2.	Скакалка	17		17	
3.	Обруч	16		16	
4.	Мяч	13		13	
5.	Акробатика	20		20	

5.	Хореография	23		23	
6.	Контрольные испытания	6		6	
7.	Соревнования и спортивные мероприятия по календарному плану	1		1	
	Итого часов:	117	5	112	

2.2. Содержание учебной программы 1 года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Собеседование.

Практика

Проведение тестовых упражнений с обучающимися для определения их уровня физических возможностей и подготовленности.

1.2. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория:

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы.

Техника безопасности и мера предупреждения травматизма.

1.3. Гигиена, режим и питание спортсменов:

Теория:

- форма одежды и обуви;
- режим питания и сна;

1.4. Гимнастическая терминология.

Понятия- трудности тела. Названия прыжков, поворот, равновесий.

1.5. Правила соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами вида спорта «Художественная гимнастика» утверждённых Министерством спорта России, разработанных на основе Правил вида спорта «Художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики. Основные судейские сбавки за допущенные ошибки.

Раздел 2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Практика:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног).

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Мост.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Раздел 4. Специальная техническая подготовка:

Практика:

4.1. Без предмета:

1. Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная);
- с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень;
- толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом

2. Упражнения в равновесии:

- стойка на носках, равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой(пассе);
- переднее равновесие;
- боковое равновесие.

3. Вращения (повороты): переступанием, скрестные, одноименные от 180.

4. Волны:

- волны руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные волны: боковая волна.

4.2. Упражнения со скакалкой:

- вращения, махи, круги, покачивания;
- вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом);

- броски и ловли.

4.3. Упражнения с обручем

- махи, круги, покачивания, вращения;
- перекаты по полу, телу;
- броски и ловли.

4.4. Мяч

- удержание;
- передачи;
- перекаты по полу;
- круги;
- перекат по одной, двум рукам;
- перекат по ногам;
- восьмерка;
- бросок с двух рук и ловля на две руки.

4.5. Акробатические элементы:

- стойки на лопатках, на груди, на руках;
- кувырок назад, кувырок боком;
- переворот боком;
- переворот вперед.

Раздел 5. Хореография.

Практика:

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости)
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Батман тандю из 5 позиции.
13. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям)
14. Гран батман жэтэ

Раздел 6. Контрольные испытания

Практика:

Прием нормативов

Раздел 7. Соревнования и спортивные мероприятия по календарному плану

Практика:

- участие в Первенстве Ростова-на-Дону по художественной гимнастике;

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения упражнениям можно условно разделить на 3 этапа.

I этап- создание предварительного представления о разучиваемом движении

Правильное освоение упражнения невозможно без полноценного представления о его сущности. Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие.

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем, а также учащимися, способными отлично выполнить данное движение. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных педагогических задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Помимо «живого» показа могут применяться и опосредованные приемы, в частности кинограммы, фильмы, видеозаписи.

При объяснении техники упражнений и их внешней формы должны сочетаться элементы образного описания с аналитическим, по необходимости, подходом. Давая образное объяснение, тренер добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники. Характерным для художественной гимнастики является то, что освоение многих движений затрудняется, если при первичном их разучивании применяется чисто рациональный подход к осмыслению данного движения. И напротив, целостное и по преимуществу образное описание этого движения дает хорошие результаты. Например, при обучении волнам руками чаще всего используются указания типа «работай руками так, как будто птица взмахивает крыльями». При обучении волнам руками над головой: «руки движутся влево и вправо, как ветви дерева при сильном ветре». В процессе дальнейшего совершенствования таких движений, когда упражнение в целом освоено, эффективны пояснения, основанные на чисто рациональном техническом подходе к описанию отдельных деталей этого движения. Например, «сильнее сгибай руки в локтях», «активнее работай фалангами пальцев», «больше наклоняй туловище» и т. п.

II этап - его углубленное разучивание. Создание предварительного

представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания.

Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

III этап – совершенствование. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения и т. п. Совершенствование сложных упражнений, тем более исполняемых в соединениях и комбинациях, может продолжаться многие месяцы, причем не только в процессе тренировки, но и во время выступлений на соревнованиях.

В рамках воспитательной работы планируются следующие формы мероприятий: физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (Приложение 2).

Методы и приемы обучения

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню спортивной подготовленности гимнастки, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения, подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят двигательные элементы, которые необходимы гимнастке как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем целостно более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, в том числе упражнений с предметами, а также, когда речь идет о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах. Типичным примером использования расчлененного метода может служить освоение вертушки Шугуровой. Это упражнение может быть расчленено по крайней мере на три части: кат обруча на определенное расстояние; отработка прыжка через обруч, отработка деталей этого движения, в том числе прыжка на определенную высоту; освоение собственно закрутки, которую можно выполнять в различных условиях (в частности, используя некоторые гимнастические снаряды, например, находясь в упоре на параллельных брусьях и исполняя закрутку обруча).

Упражнения художественной гимнастики относятся к числу непосредственно управляемых движений. Это дает возможность широко применять метод расчленения

для освоения самых разных упражнений. Практически каждое движение гимнастики можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательных действий, улучшения выразительности движения и т. п. Вполне естественно, что это недоступно в тех случаях, когда действия не являются непосредственно управляемыми. Например, это не касается бросковых движений с предметами и аналогичных двигательных ситуаций.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы.

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого гимнастка может оперативно представить собственные действия. Такие указания имеют значение при исправлении более или менее грубых ошибок. При этом преподаватель всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на гимнастку в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, изменяя выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями гимнастки, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Отмечается целесообразность применения музыки уже в первой фазе усвоения двигательного навыка — при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно происходит без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно вновь приступить к занятиям с музыкальным сопровождением.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия спортсменки. По аналогии со спортивной гимнастикой эти приемы можно определить, как приемы помощи, проводки и фиксации. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате гимнастка получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Некоторые приемы проводки используются при исправлении более тонких ошибок, связанных с координацией движений. Например, с помощью тренера гимнастка может лучше ощутить координацию движений при исполнениях волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером.

Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

При обучении элементарным упражнениям принципиально возможно применение различного рода тренажеров, которые способствуют освоению и закреплению некоторых базовых навыков. Например, механизм, катапультирующий

предметы и способствующий совершенствованию навыка их ловли в различных условиях.

4. В процессе обучения движениям чрезвычайно важен самоконтроль действий со стороны самой гимнастки. Независимо от характера внешнего воздействия спортсменка должна возможно более точно ощущать и оперативно анализировать свои действия. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Существует ряд характерных приемов уточнения двигательных действий. Наиболее простой и распространенный прием — это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнения целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические маты, ковровое покрытие);
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи мячи, булавы);
- техническое оснащение (музыкальный центр).

3.2. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Основы художественной гимнастики», обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующие физкультурно–спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандарт.

Приложение 1.

Нормативы входного, промежуточного и итогового контроля 1-года обучения

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (пассэ)	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«5»- 10 прыжков «4»- 8 прыжков «3» - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	«5» - колени вместе, локти прямые «4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты «3» - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	«5» - мост вплотную руками к пятке «4» - 6-10 см от рук до стоп «3» - 11-20 см от рук до стоп «2» - 20-25 см от рук до стоп «1» - 25 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу: -с правой ноги -с левой ноги -поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см «2» - 15 см

		«1» - более 15 см
Пресс, силовые способности.	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п	«5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» – 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5» - 10 раз до горизонтали «4» – 8 раз «3» - 6 раз «2» -5 раз «1» - 4раза

