

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа города Зеи

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина, 5 тел. 8 (41658) 2-20-57

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.Н. Полукеева



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО СШ г.Зеи
от «01» сентября 2023 г. № 154 од

_____ Е.В. Стрюкова



Рабочая дополнительная общеобразовательная

ПРОГРАММА

*по спортивной гимнастике (юноши)
для учебно-тренировочных групп первого и второго года
обучения (УТ-1 и УТ- 2 - ранняя специализация)*

Тренер-преподавателе:
Федоров Роман Сергеевич
Срок реализации - 1 год

г. Зея
2023 год

Пояснительная записка

В основу Рабочей учебной программы положена Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике.

Учебный план, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на раз питых этапах многолетней подготовки.

Учебная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в соответствии с требованиями по годам обучения.

Цель:

Воспитать стойкий интерес к занятиям спортивной гимнастики. Учитывая сензитивные периоды развития детей и подростков, принципы построения учебного процесса, добиться достижения высоких показателей.

Задачи программ:

1. Образовательные:

Формирование двигательных навыков и умений. Освоение специальных знаний, терминологий по спортивной гимнастике.

2. Оздоровительные:

Формирование правильной осанки. Укрепление связочно-суставного аппарата. Развитие гармоничного телосложения. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Воспитание физических способностей и укреплению психического здоровья.

3. Развивающие:

Развитие координационных способностей. Развитие внимания, памяти. Формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

4. Воспитательные:

Воспитание высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою неразделимость с Отечеством.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

Этап учебно-тренировочный 1,2 года обучения (УТГ- 1,2 г. о.) - этап ранней спортивной специализации

На этот этап приходится возрастной этап (сензитивный период) 7-9 лет. В

этом возрасте особенно быстро развиваются такие морфологические и функциональные свойства организма, как ловкость, координационные свойства, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях.

С 9 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая выносливость, быстрота двигательных действий.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники базовых элементов спортивной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в контрольных испытаниях и в соревнованиях городского и краевого масштаба;
- уточнение спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап специализированной подготовки

Период начальной специализированной подготовки - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений, и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться).

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике)
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение контрольных испытаний (тестирование) по общей, специальной и физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план
Примерный тематический учебный план распределения учебных часов
учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной
специализации

Таблица № 1

№	Разделы и параметры подготовки	Учебно-тренировочные группы	
		1 г.	2 г.
1.	Кол-во учебных недель	44	46
2.	Кол-во часов в неделю	10	12
3.	Теоретическая подготовка	8	8
4.	Практические занятия:		
	Общая и физическая подготовка	86	94
	Специальная физическая подготовка	76	100
	Техническая подготовка	250	324
	• Акробатика	55	80
	• Хореография	55	80
	• Техника гимнастических упражнений	140	164
5.	Инструкторская и судейская практика	2	8
6.	Контрольные испытания	12	12
7.	Участие в соревнованиях	6	6
8.	Выполнение разряда	2 юн.	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	440	552

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

Таблица № 2

Наименования этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Учебно- тренировочный	1-2 года	7 - 9	не более - 20 чел.	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 юношеского разряда Начало освоения 1 юношеского разряда

Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка

Соотношение времени на работу над общей и специальной физической и специально-двигательной подготовкой, с одной стороны, и спортивно-технической с другой - примерно 1/3. Сохранение большого удельного веса ОФП, СФП и СДП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально-двигательной подготовки. От гимнастов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений.

Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Таблица № 3

Общая физическая	9-11
Специально-физическая	18-24
Технико-тактическая	42-54

Теоретическая подготовка

Теоретико-методическое совершенствование проходит в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 4

1. История развития спортивной гимнастики в городе Бийске, ведущие гимнасты города.	1
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	1
3. Врачебный контроль, самоконтроль.	1
4. Изучение техники спортивных элементов	1
5. Терминология гимнастических упражнений	1
6. Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания.	1

Содержание учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций психомоторных качеств. На этом этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности, в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива.

Воспитательная работа.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных - туристских мероприятиях, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Медицинское обеспечение.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок; оценка адекватности, средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С той целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Учащиеся учебно-тренировочных групп находятся под наблюдением врачебного диспансера. В начале учебного года (сентябрь) проводится углубленное обследование спортсменов. Повторное обследование проводится в середине учебного года (январь). Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дни отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, бани, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий.

1. История развития спортивной гимнастики в городе Зее, ведущие гимнасты города.

- спортивная гимнастика в городе Зее, как она зарождалась;
- первые тренеры по спортивной гимнастике;
- первые мастера спорта СССР, России.

2. Меры предупреждения спортивного травматизма

- требования к занимающимся в гимнастическом зале;
- организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем, магниезией;
- переноска матов и укладка их;
- установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

3. Врачебный контроль и самоконтроль

- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой;
- понятия о спортивной форме, утомление и переутомление;
- данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность; настроение.

4. Изучение техники спортивных элементов

Данная тематика предполагает объяснение, разбор сложных по технике элементов спортивной гимнастики.

5. Терминология гимнастических упражнений

Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии, требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

6. Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания:

- правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований;
- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- основы режима тренировки и отдыха;
- личная гигиена спортсмена;
- закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.

Планирование подготовки гимнастов.

На этом этапе обучения сохраняется четкая периодизация учебно-тренировочного процесса:

- подготовительный - сентябрь-ноябрь (частично декабрь);
- соревновательный - январь (частично февраль), май;
- переходно-подготовительный - январь (частично февраль), июнь;
- восстановительный - июль, август.

В отличие от первых двух лет обучения здесь больше соревнований, поэтому

имеются мезоциклы. Соревнования, как правило, планируются на период зимних и весенних каникул и в мае. В мае проводятся контрольно-переводные испытания по спортивно-технической и специальной физической подготовке в ДЮСШ. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения соответствующего разряда. Особенности работы с гимнастами этого возраста связаны с уменьшением числа, занимающихся в группе, увеличением количества часов и занятий в неделю. Это дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Игровой характер занятий вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу.

Игровой метод проведения занятий - эстафеты и игры, различные виды соревнований - по-прежнему занимают большое место в учебно-тренировочном процессе, но они подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.

**Примерный вариант недельного тренировочного цикла в
подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для УТГ 1и 2
годов обучения.**

Таблица № 5

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Групповая разминка Акробатика - элементы обязательной программы Конь - одноножные махи Кольца - размахивания, выкруты СФП - упражнения на гибкость	100	
Среда	Групповая разминка Батут - прыжки с поворотами на 180, 360, 720, сальто вперед и назад. Брусья - размахивания в упоре на руках, подъемы Перекладина - размахивания в висе, махом вперед поворот кругом. СФП - упражнения на гибкость и силу. Бег 10-15 м. на скорость	120	
Пятница	Групповая разминка Хореография - упражнения у опоры Кольца - выкруты Прыжок - отработка насока на мостик; прыжок на горку матов - переворот на спину. СФП - упражнения на гибкость	110	
Суббота	Групповая разминка Вольные упражнения - разучивание обязательных комбинаций. «Грибок» - разучивание кругов двумя. Перекладина - подъем разгибом, оборот назад в упоре, соскок дугой. Испытания по программе СФП.	150	

**Примерный вариант недельного тренировочного цикла в
подготовительном периоде на этапе специальной подготовки
для УТГ -1 и 2 годов обучения.**

Таблица № 6

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Групповая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Акробатика - элементы обязательной программы и материала учебной программы. Конь - первая половина обязательной комбинации. Кольца - первые два соединения обязательных комбинаций.	120	
Вторник	Групповая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок - ноги врозь через коня. Брусья - вторая половина обязательной комбинации. Батут - сальто вперед и назад СФП - упражнения на гибкость и силу мышц плечевого пояса.	140	
Среда	Групповая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Вольные упражнения полностью 2 раза Конь - обязательная комбинация Кольца - обязательная комбинация СФП - круговая тренировка (один круг)	10	-
Четверг	Активный отдых: игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бани.		
Пятница	Самостоятельная разминка Все многоборье - работа над «отстающими элементами и соединениями» СФП - упражнения на силу и гибкость Батут - сдача контрольных элементов: сальто вперед, сальто назад, прыжок с поворотом на 360	140	
Суббота	Самостоятельная работа Все многоборье: обязательные комбинации по 2 раза на каждом виде. Подведение итогов работы за неделю.	190	12

**Примерный вариант недельного тренировочного цикла переходного -
подготовительного периода для УТГ 1 и 2 годов обучения.**

Таблица № 7

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Групповая разминка Батут - прыжки, сальто прогнувшись. Конь - одноножные махи «Грибок» - круги двумя СФП - игровые упражнения	100	
Вторник	Активный отдых игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бани.		
Среда	Групповая разминка, подвижная игра Акробатика - с подкидного мостика сальто вперед с разбега Брусья - размахивания в висе углом, подъем разгибом из виса углом. СФП - упражнения на силу мышц плечевого пояса.	110	
Четверг	Активный отдых: игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бассейна.		
Пятница	Хореографическая разминка (25 мин) Перекладина - элементы и соединения обязательной программы. Вольные упражнения - то же Конь - то же Батут - прыжки на спину и со спины на ноги, то же с поворотами на 180 и 360	120	
Суббота	Акробатическая разминка СФП - круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. (2 круга) Подведение итогов работы за неделю.	190	12

Специально-физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре быстро (возможно большое количество раз). Лазание по стенке и канату.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений; то же с гантелями, палкой. Стигание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу (ноги закреплены). Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; то же с отягощением.

Упражнения для ног: приседания на носках и всей стопе в I, II, III позициях с опорой одной рукой (обеими руками) о стенку. Выпады, взмахи и поднимание ноги вперед, назад, в сторону. Удержание поднятой ноги (как можно выше). Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки сериями по 20-30 прыжков на двух и одной ноге, прыжки на возвышение (горка матов), то же с отягощением.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на ощущение правильной осанки. Перелезание через препятствия. Лазание с помощью ног по гимнастической стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м.)

Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой. Мост из положения, лежа, стоя. Стоя у стенки поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч, головы. Шпагаты. Из виса стоя сзади на перекладине (широким хватом) выкрут в плечевых суставах.

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение арсенала выразительных средств. Она является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть теснейшим образом связана с другими видами подготовки гимнастов.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу на этап ранней спортивной специализации

Таблица № 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м. Возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта
	Прыжок в длину с места. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Сила	Подтягивание из виса на перекладине, хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний. Засчитывается каждое подтягивание если в высшей точки подъема подбородок располагается над перекладиной.

	<p>Поднимание ног до прямого угла в вися на гимнастической стенке. Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого касания ногами стенки (считается кол-во раз).</p> <p>Угол в вися на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки, секундомер выключается.</p> <p>Отжимание в упоре лежа на гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч тестируемого. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела.</p>
Гибкость	Шпагаты: левый, правый, прямой. Без сбавок - носки оттянуты, руки вверх, ноги полностью прилегают к полу.
	Наклон вперед. Ноги врозь. Без сбавок - все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх.
	Мост. Без сбавок - ноги, руки прямые, плечи перпендикулярны полу.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа.

Ниже приводятся данные для тестирования гимнастов по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторений, размер сбавок) с переводом в баллы.

В определенных случаях тренеру, производящему тестирование, предоставляется возможность на свое усмотрение уточнить оценку в баллах с учетом качества исполнения.

Учащиеся, набравшие в конце учебного года от 7,5 баллов до 10 за каждый тест, выполняют норматив и переводятся в учебно-тренировочную группу второго года обучения. Учащиеся, набравшие от 0,5 до 7,0 баллов продолжают обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Тестирование гимнастов
Тестирование физической и технической подготовленности (нормативные показатели)

Таблица № 10

	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
Баллы										
Тесты										
СФП гимнастов 5-8 лет										
<i>1. Скоростно - силовая подготовленность</i>										
Бег 20 м	3.6-3.7	3.8-3.9	4.0-4.1	4.2-4.3	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-4.9	5.0-5.1	5.2-5.3	5.4-5.5
Прыжок в длину с места	170 166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136	135-131	130-126	125-121
Челночный бег 2*10	6.0	6.2-6.3	6.4-6.5	6.6-6.7	6.8-6.9	7.0-7.1	7.2-7.3	7.4-7.5	7.6-7.7	7.8-7.9
<i>2. Силовая подготовленность</i>										
Угол в висе на гимн. стенке (кол. раз)	20.-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Подтягивание в висе на перекладине (кол. раз)	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1
Поднимание ног в угол на гимн. стенке (кол. раз)	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
Отжимание в упоре на парал. скамейках	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-8	7-4	3-1
<i>3. Гибкость</i>										
1. Три шпагата, мост, сидя наклон (сбавки)	0,0-0,5	1.0-1.2	1.4-1.6	1.8-2.0	2.2-2.4	2.5-2.6	2.7-2.8	2.9-3.0	3.2-3.5	3.6-3.9
<i>4. Выносливость</i>										
Стойка на руках и	30-25	24-18	17-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1

голове (с)										
СФП гимнастов 9-10 лет <i>1. Скоростно-силовая подготовленность</i>										
Бег 20 м. (с)	3.4-3.5	3.6-3.7	3.8-3.9	4.0-4.1	4.2-4.3	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-4.9	5.0-5.1	5.2-5.3
Прыжок в длину с места (см)	210 205	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125	124-115
Лазанье по канату (с)	9.2-9.8	9.9-10.4	10.3 11.2	11.3 12.0	12.1 12.8	12.9-13.5	13.6-13.9	14.0 14.3	14.4 14.7	14.8 15.0
Стойка согнувшись (спичаг) ноги врозь на брусьях (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол раз) учитывается качество исполнения	7	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Горизонтальный вис на кольцах (с)	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5	4	3	2	1
Стойка силой на брусьях (кол. раз)	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1
<i>2. Гибкость</i>										
Два шпагата. Наклон, мот, удержание правой, левой, вперед, назад, в сторону, (сбавки)	0	0.1-0.5	0.6-1.0	1.1-1.5	1.6-2.0	2.1-2.5	2.6-3.04	3.1-3.5	3.6-4.0	4.1-4.5
<i>3. Специальная выносливость</i>										
Круги двумя на коне в ручках (кол. раз)	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3
Стойки на руках на полу (с)	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3

Планируемые образовательные результаты обучающихся

- стабильность состава группы обучающихся;
- освоение базовых учебных и соревновательных упражнений;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- выполнение нормативов ОФП и СФП II юношеского разряда;
- присутствие у ребенка волевых качеств, (смелости, решительности) патриотических;
- присутствует умение самостоятельно работать и соревноваться.

Результаты отслеживаются по посещаемости занятий, работоспособностью, динамике роста показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.