

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

для студентов 1 – 5 курсов  
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

Челябинск, 2023

Программа составлена в соответствии с потребностями обучающихся в удовлетворении познавательного интереса и расширении информированности в конкретной образовательной области –

и на основании Приказа *Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями*

ОДОБРЕНА  
Руководитель физического воспитания  
«\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.  
\_\_\_\_\_ Попов В.К.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по НМР  
«\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.  
\_\_\_\_\_ Крашакова Т.Ю.

**Автор: Потапов Олег Юрьевич, преподаватель ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>7</b>
<b>4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>12</b>
<b>5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>
<b>6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>	<b>15</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Рабочая программа по гиревому спорту для студентов Южно-Уральского Государственного технического колледжа составлена согласно, плана спортивно-массовой работы колледжа и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и гиревого спорта – в частности. Гиревой спорт можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех возрастных категорий населения.
- 1.2. Актуальность программы: доступность, зрелищность, непритязательность, популярность гиревого спорта расширяет круг любителей силовой подготовки и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных организациях. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.
- 1.3. Особенностью программы подготовки с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности **подростка**, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие детей.
- 1.4. Программа по гиревому спорту предназначена для спортивных секций **профессиональных образовательных** организаций. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию **профессиональных образовательных** организаций. Возраст, участвующих в реализации данной программы от 15 до 23 лет.
- 1.5. Количество часов на освоение программы:  
общее количество часов – 320, из них аудиторных – 320 часов,  
самостоятельная работа – 0 часов.
- 1.6. Основными формами осуществления подготовки являются:
  - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - тестирование и контроль.

**1.7.** Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 1 год.

**1.8.** В тренировочном плане для гиревого спорта отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по УВР. Режим тренировочных занятий 4 раза в неделю по 2 часа.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья студентов;
  - отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
  - формирование спортивной мотивации;
  - повышение функциональных возможностей организма студентов;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
  - Осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гиревому спорту.

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

***уметь:***

- Выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- Использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

***знать/понимать:***

- Правила проведения соревнований по гиревому спорту, технику и тактику выполнения упражнений гиревого спорта, историю развития данного вида в России и в мире;
- Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- Средства профилактики перенапряжения.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка.	5		
2	Общая физическая подготовка.	95	95	
3	Специальная физическая Подготовка.	90	90	
4	Техническая, тактическая и психологическая подготовка.	90	90	
5	Инструкторская и судейская практика.	38	38	
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	2	
<b>Вид учебной работы</b>				
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>				320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>				320
в том числе:				
лабораторные работы				<b>0</b>
практические занятия				315
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>				<b>0</b>

### 3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка.		5	
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по гиревому спорту, техника и тактика выполнения упражнений гиревого спорта, история развития гиревого спорта в России и в мире.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Просмотр соревнований по гиревому спорту с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития гиревого спорта в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене.	1	1
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	1	1
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	1	1
<b>Тема 1.4.</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	1

<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	1
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>			95	
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	<b>Содержание учебного материала</b>		50	2
	1	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;</li> <li>- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;</li> <li>- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;</li> <li>- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;</li> <li>- поднимание туловища лежа на животе, на спине;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;</li> <li>- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.</li> </ul>		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;</li> <li>- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;</li> <li>- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;</li> <li>- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.</li> </ul>			

	3	- бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.		
<b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	<b>Содержание учебного материала</b>		45	2
	1	Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.		
	2	Упражнения для развития гибкости.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	- бег на 10, 20, 30, 60 м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.		
2	- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; - повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.			
3	- бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.			
<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка.</b>			90	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		90	2
	1	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>			
1	- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, штанги, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.			

<b>Раздел 4.</b> Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		90	
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика соревновательных упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>	90	2
	1   Техника упражнения «Толчок», «Рывок».		
	<b>Практические занятия</b> 1   <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват;</li> <li>- техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение;</li> <li>- изучение и совершенствование техники классических упражнений;</li> <li>- совершенствование техники рывка: рывок гири сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда;</li> <li>- совершенствование принципа «маятника»: работа ног и туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); махи с гирей большего веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке;</li> <li>- совершенствование техники толчка: толчок гирь с плеч; толчок классический (3-5 мин.); работа ног и туловища при выполнении толчка; совершенствование дыхания при толчке; совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах;</li> <li>- тактика проведения толчков, рывков;</li> <li>- тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);</li> <li>- тактика выступления на соревнованиях;</li> <li>- тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.</li> </ul>		
<b>Раздел 5.</b> Тренерская и судейская практика.		38	
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	<b>Содержание учебного материала</b>	38	2
	1   Организация и проведение тренерско-судейской работы. <b>Практические занятия</b>		

	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении.</li> <li>- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов.</li> <li>- проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера.</li> <li>- проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера.</li> <li>- составлять положение о проведении первенство секции по гиревому спорту.</li> <li>- вести протокол соревнований.</li> <li>- участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.</li> <li>- проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.</li> </ul>		
ЗАЧЕТ			2	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу			0	
<b>Всего:</b>			320	

## 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

### 4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»

Форма обучения: Очная

Компоненты программы	Вид занятия	Количество часов									Итоговая аттестация	Итого
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц		
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по гиревому спорту, техника и тактика выполнения упражнений гиревого спорта, история развития гиревого спорта в России и в мире.	Ауд.	1										1
	Сам.											
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ауд.		1									1
	Сам.											
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	Ауд.			1								1
	Сам.											
<b>Тема 1.4.</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	Ауд.				1							1
	Сам.											
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	Ауд.					1						1
	Сам.											
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Ауд.	10	6	10	8	4	3	3	3	3		50
	Сам.											
<b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Ауд.					9	9	9	9	9		45
	Сам.											
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	Ауд.	14	6	8	10	8	10	12	12	10		90
	Сам.											
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика соревновательных упражнений.	Ауд.	6	18	8	10	8	10	10	10	10		90
	Сам.											
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	Ауд.	2	6	4	6		5	5	5	5	38	
	Сам.											
Зачет										2	2	2

## **4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гиревой спорт»**

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажерного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; баскетбольные, волейбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер. Оборудование для силовых упражнений: гантели; соревновательные гири 6,8,10,12,16,18,20,22,24,26,28,30,32 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 200 кг; тренажеры; бодибары. Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

## **4.3. Информационное обеспечение обучения**

### *Интернет - ресурсы*

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www. http://vfgs.ru](http://vfgs.ru) (Официальный сайт Всероссийской федерации гиревого спорта).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;</li> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет
<b>Знать</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила проведения соревнований по гиревому спорту, технику и тактику выполнения упражнений гиревого спорта, историю развития данного вида в России и в мире;</li> <li>• Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз).	20	15	10	30	20	15