1. К основным видам гимнастики относятся:
   1. Образовательно-развивающие виды гимнастики;
   2. Оздоровительные виды гимнастики;
   3. Спортивные виды гимнастики.
2. Виды оздоровительной гимнастики:
   1. Гигиеническая гимнастика;
   2. Вводная гимнастика;
   3. Физкультминутка, или физкультпауза;
   4. Ритмическая гимнастика;
   5. Лечебная гимнастика.
3. Последовательность частей команды на перестроение:
   1. Перестроения из одной шеренги в две;
   2. Перестроения на месте;
   3. После предварительного расчёта на первый и второй («На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!»), подаётся команда: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде первые номера стоят на месте, вторые номера делают шаг левой ногой назад (счёт - «раз»), правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт – «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт – «три»). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» вторые номера делают шаг левой ногой влево (счёт – «раз») шаг правой вперёд (счёт – «два») и приставляют левую к правой (счёт – «три»).
4. Последовательность частей команды при размыкании:
   1. Дугами;
   2. Два шага;
   3. По этой команде средние колонны на счёт «раз–два» поворачиваются кругом и на пять счётов выходят по дуге вправо и влево на интервал два шагов от первых и четвёртых номеров и на «шесть» приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до конца выполнения команды. Для смыкания подаётся команда: «Дугами назад – СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке.