

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и **решает следующие задачи:** □

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, □
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям,
- способности к сосредоточению и мобилизации, уверенности в себе, своих силах, □
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий, □
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу, □
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний, □
- профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

План – схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка перед акробатом трудных, но выполнимых задач, убеждение акробата в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	То же
	4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки терпения и самообладания самостоятельности и	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в

	инициативности. 5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции. 6.Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию, -подчинение самоприказу, -успокаивающая и активизирующая разминка -дыхательные упражнения, -идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, - успокаивающий и активизирующий самомассаж. 7.Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	усложненных условиях. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ. Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: Объяснение и многократное повторение в применении осваиваемых приемов. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с акробатом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на

	2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям 3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий. 4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний. 5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу . 6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях во время модельных тренировок, прикидок, соревнований. Готовясь к основным соревнованиям провести акробата через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований. Путем самоанализа определить индивидуальные эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтения, вязание
--	---	--

		игры, прогулки.
Соревновательный	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности акробата, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи.
	2.Сохранение нервнопсихической свежести, профилактика нервнопсихических перенапряжений.	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.
	3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактика неблагоприятных психических состояний.
	4.Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке. Все они базируются на основных типах движений: кувырки вперед и назад, стойки на руках, перевороты. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока.

Сходные виды спорта: спортивная гимнастика, цирковая акробатика. Соревнования по спортивной акробатике заключаются в выполнении комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела. Баллы за исполнение начисляются по той же системе, что и в спортивной гимнастике. Техника исполнения акробатических прыжков (прыжковая акробатика) аналогична технике исполнения вольных упражнений в спортивной гимнастике.

Работа пар представляет собой согласованное чередование статических и динамических элементов. Для этого необходимо, чтобы верхний, более легкий партнер учитывал действие законов физики, а нижний партнер их разумно применял. Для исполнения вольтажей нужна особая техника.

Вольтаж - это бросок верхнего партнера (нижним партнером) с рук на ноги или наоборот. Вольтажи можно сочетать с сальто и поворотами вокруг продольной оси.

В групповой работе различие между статическими и динамическими упражнениями еще явственнее, чем в работе пар.

Необычайно развитое чувство равновесия у спортсменов является предпосылкой статической пирамиды. Пирамида должна быть построена и зафиксирована таким образом, чтобы основная нагрузка приходилась все время на центр тяжести всей пирамиды. Приняв стойку на руках, верхний партнер должен занять строго вертикальное положение, чтобы воображаемая вертикальная ось проходила от кончика пальцев на ногах до кистей рук.

Техника исполнения динамических упражнений похожа на упражнения пар с бросками. Во время броска партнер выполняет вращение вокруг вертикальной, горизонтальной и продольной осей.

Цирковая акробатика - это совокупность цирковых номеров, характеризующихся определенными средствами и только им присущими действительными признаками. В цирке акробатика занимает доминирующее положение. Акробатическими приемами владеют и гимнасты, и жонглеры, и даже клоуны.

Виды цирковой акробатики можно подразделить на две группы:

1. Динамическая (переворачивания тела: сальто, пируэты, перекаты).
2. Статическая (сохранение равновесия в различных положениях).

Виды цирковой акробатики постоянно изменяются и развиваются: прыжковая, силовая, конная, вольтажная, воздушная, пластическая, комическая.

Подготовка и тренировка акробатов осуществляются по обычному разделению года на 3 этапа. Во время подготовительного этапа изучаются новые элементы и упражнения. Соревновательный период начинается с соревнований на низшем уровне и кончается национальными и мировыми чемпионатами.

Инструкторская и судейская практика

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами базового уровня, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение

гимнастических, акробатических и прыжковых упражнениях в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор общественник», уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по спортивной акробатике должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из 10 человек, в составе: ПСБ (председатель судейской бригады), судья по трудности, 4 судьи по технике исполнения и 4 судьи по артистизму;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 30 баллов;
- за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
 - * мелкие ошибки - 0,1 балла;
 - * значительные - сбавка 0,2-0,3 балла;
 - * грубые - сбавка 0,5 балла;
 - * падение - 1 балл.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения тарифных листов, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий; соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортивная акробатика - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оценивают по качеству показанной техники в парных или групповых видах. Спортсмены, специализирующиеся в акробатике, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий. Многие упражнения в акробатике выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена. Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах углубленного уровня обучения, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания.

Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;

- определение функционального состояния организма для оценки тренированности акробата;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровью обильно орошается не только кожа, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, легкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек, улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств дает больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1 - 2	6	2 - 3	276
	3 - 4	6	2 - 3	276
	5 - 6	9	3	414
Углубленный	1 - 2	12	3 - 6	552
	3 - 4	14	3 - 6	644

3.3. Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- ☐ - Учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием; ☐
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах; ☐
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам; ☐
- тренировочные мероприятия; ☐
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; ☐
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет р методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны бы ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствова функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режи обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровь подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спор является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развити физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебног процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходим ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах котор спортсмены добиваются своих высших достижений.

Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в акробатике через 4-5 л достигают 1 спортивного разряда, через 5-7 лет – звания Кандидатов в масте спорта, через 7-8 лет – звания Мастера спорта, учебный материал изложен с учето возраста и стажа занятий акробатикой.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастны особенностей и степени физической и технической подготовленност занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки дете подростков и юниоров;

- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которым постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальн спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочны нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объем СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается);

- непрерывное совершенствование спортивной техники,

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применени тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировк юных спортсменов;

- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учето периодов полового созревания.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по года обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физическ качеств у юных спортсменов.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, обще

выносливости и силы и те из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого 35 комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования.

1.1. К тренировочным занятиям по спортивной акробатике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, относящихся к тренировочному процессу.

1.5. Рамы с пружинами вокруг батута (вспомогательный спортивный снаряд) должны быть обложены обкладочными матиками.

1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.

1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.

1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резинка, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).

1.9. При выполнении парно-группового музыкально-акробатического упражнения не допускается присутствие на акробатическом ковре других спортсменов.

1.10. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: □ Травмы при занятиях сложно координационным видом спорта (спортивная акробатика); □ Травмы при нарушении правил проведения при прыжках на батуте.

1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (концертмейстеру) и администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде, на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

1.13. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить надежность покрытия акробатического ковра, целостность его состояния.

2.4. Проверить надежность крепления хореографического станка.

2.5. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута, а также целостность батутной сетки, страховочной лонжи.

2.6. Подготовить гимнастические маты для страховки

2.7. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».

2.8. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута.

2.9. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатическом ковре.

2.10. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.

2.11. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.12. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организуются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).

2.13. Провести разминку.

2.14. Тщательно проветрить спортзал.

3. Требования безопасности во время тренировочного занятия.

3.2. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.

3.3. Начинать и заканчивать акробатические упражнения на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

3.6. Не выполнять упражнения на батуте нескольким спортсменам одновременно.

3.7. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристики спортсменов.

3.8. По окончании учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

3.9. Закрывать сетку батута.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации МБУ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования инвентаря, прекратить занятия спортивной акробатикой и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

5.1. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения) необходимо убрать отведенное для хранения место.

5.4. Закрыть сетку батута.

5.5. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

Разновидности физической помощи:

*Страховка – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

*Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

*Проводка – способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

*Толчок – применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

*Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе.

*Самостраховка – умение акробата своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по спортивной акробатике.

4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ № 1 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить: □

- государственно-патриотическое воспитание; □
- нравственное воспитание; □
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека.

Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний и понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы № 1 основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- ☐ гуманистический характер воспитания; ☐
- воспитание в процессе спортивной деятельности; ☐
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; ☐
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов; ☐
- комплексный подход к воспитанию; ☐
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы: ☐

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение); ☐
- формирование общественного поведения; ☐

- использование положительного примера; □
- стимулирование положительных действий (поощрение); □
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни.

При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет».

Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера, преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки с общим воспитанием.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков истинные побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его

авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- 43 преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем

большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дня рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ № 1 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- ☐ - возраст обучающихся; ☐
- этап подготовки; ☐ вид спорта; ☐
- половую принадлежность; ☐
- внутренний мир ребенка; ☐
- наиболее типичные свойства его личности; ☐
- особенностей мышления; ☐ воспитание в семье; ☐
- обстоятельства жизни в семье; ☐
- социальное благополучие семьи; ☐
- поведение в семье, школе и за ее пределами; ☐
- успеваемость в школе; ☐
- кругозор спортсмена; ☐
- дисциплинированность; ☐
- наличие волевых качеств; ☐
- взаимоотношений с товарищами .

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса к уважению к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося, определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;
- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнования и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

5. Система контроля и зачетные требования.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений (резкость, координация движения), необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора МБУДО «ДЮСШ № 1» проводит тестирование, а также предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Для зачисления в группы базового уровня 1-го – 2-го годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз)	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз)
	И. П. – сед, ноги вместе – «угол» (удержание не менее 3 с.)	И. П. – сед, ноги вместе – «угол» (удержание не менее 3 с.)
Гибкость	И. П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед «Складка» (фиксация не менее 5 с.)	И. П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед «Складка» (фиксация не менее 5 с.)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп ног до пальцев рук не более 40 см., фиксация 5 с.)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп ног до пальцев рук не более 30 см., фиксация 5 с.)
	Шпагат и жгут не более 30% от идеального положения)	Шпагат и жгут не более 30% от идеального положения)
Координация	Стойка на руках у гимнастической стенки	Стойка на руках у гимнастической стенки
	Переворот боком («колесо»)	Переворот боком («колесо»)
	Равновесие на одной ноге (ласточка) – фиксация 3 сек.	Равновесие на одной ноге (ласточка) – фиксация 3 сек.
Вес	-	15 – 18 кг.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Для зачисления в группы базового уровня 3-го – 4-го годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине - 10 раз за 20 секунд	Подъем туловища лежа на спине - 10 раз за 20 секунд
	Прыжок через скамейку 10 раз	Прыжок через скамейку 10 раз
	Отжимание 5 раз за 15 секунд	Отжимание 5 раз за 15 секунд
Сила	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз), с опорой на гимнастическую стенку	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз), с опорой на гимнастическую стенку
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Стойка на руках, не менее 3 секунд	Стойка на руках, не менее 3 секунд
	Удержание равновесия «Ласточка» (не менее 3 сек.)	Удержание равновесия «Боковая затяжка» (не менее 3 сек.)
	Кувырок вперед в группировке	Кувырок вперед в группировке
	Переворот боком «Колесо»	Переворот боком «Колесо»
Гибкость	Шпагат без поддержки рук (фиксация не менее 5 с.)	Шпагат (руки в сторону) (фиксация не менее 5 с.)
	Мост из положения лежа, встать с моста, руки вверх	Мост из положения стоя, опуститься и подняться
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	3, 2 юношеский разряд	

Для зачисления в группы базового уровня 5-го – 6-го годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 15 с. (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 15 с. (не менее 10 раз)
	Прыжок в группировке (за 10 секунд – 10 прыжков)	Прыжок в группировке (за 10 секунд – 10 прыжков)
	Отжимание (10 раз за 15 секунд)	Отжимание (10 раз за 15 секунд)
Сила	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (спичаг) и удержание в стойке – 3 секунды, равновесие «Крокодил» (удержание не менее 3 с.)	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (спичаг) и удержание в стойке – 3 секунды,
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Удержание равновесия «Ласточка» (не менее 5 сек.)	Удержание равновесия «Боковая затыжка» (не менее 5 сек.)
	Стойка на руках (фиксация 5 секунд)	Стойка на руках (фиксация 5 секунд)
Гибкость	Шпагат поперечный или продольный (с фиксацией не менее 5 с.)	Шпагат поперечный или продольный (с фиксацией не менее 5 с.)
	Через стойку на руках (1 секунда) опуститься на мост и встать, руки вверх (медленный переворот вперед)	Через стойку на руках (1 секунда) опуститься на мост и встать, руки вверх (медленный переворот вперед)
Техническое мастерства	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	2 и 1 юношеский разряд	

Для зачисления в группы углубленного уровня:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 10 с. – 20 раз	Подъем туловища лежа на спине за 10 с. – 20 раз