

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ І ФІТНЕСУ**

ЗАТВЕРДЖУЮ:



Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

С. Симонов

СПОРТИВНА АЕРОБІКА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2019

Спортивна аеробіка : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, Н. М. Лозенко. – Київ : ФУСАФ, 2019. – 98 с.

Програму підготували:

- Пасічна Т.В.* – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доцент кафедри спортивного вдосконалення НТУУ «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
- Мохорт Л.В.* – тренер вищої категорії, заступник директора з навчально-тренувальної роботи ЖДІОСШ «Авангард»;
- Лозенко Н.М.* – тренер вищої категорії, викладач кафедри спортивного вдосконалення НТУУ «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Програма обговорена та ухвалена науково-методичною комісією Міністерства молоді та спорту України, Федерацією України зі спортивної аеробіки і фітнесу, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск *А.А. Ребрина*

Редактор *В.Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Навчальна програма розроблена на основі Закону України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (зі змінами, чинними від 19.01.2019); Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII (зі змінами та доповненнями – відомості Верховної Ради України, 1994, № 14, ст. 80; 2014, № 2–3, ст. 41; 2015, № 30, ст. 277; 2017, № 26, ст. 300; 2017, № 29, ст. 316; № 2273-VIII від 18.01.2018); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148/2004; Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 року № 115, відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 № 993 (зі змінами від 30.03.2016 р.); Наказу Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»; Єдиної спортивної класифікації України із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень, рекомендацій фахівців зі спортивної аеробіки.

Розробка цієї програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу зі спортивної аеробіки як нового виду спорту, який за останні роки досяг певних результатів.

Навчальна програма укладена на основі сучасних вимог до цього виду спорту та директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Положення про дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву і є документом, відповідно до якого планується підготовка спортивного резерву України.

На підставі нормативної частини програми у спортивних школах розробляють плани підготовки навчальних груп, окремих спортсменів та

команд з урахуванням наявних умов (наявність відповідної спортивної бази, інвентарю, контингенту).

При розробці програми були враховані найновіші наукові дослідження, рекомендації Міжнародної Федерації гімнастики, положення про ДЮСШ та досвід роботи кращих тренерів.

У програмі розкритий комплекс параметрів підготовки, навчання і тренування юних спортсменів від груп початкової підготовки до груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

Окремими розділами висвітлені питання організації навчально-тренувального процесу, теоретичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, психологічної підготовки, виховної роботи, відновлювальні заходи та питання, які пов'язані з визначенням стану фізичного розвитку спортсмена. У програмі наведені орієнтовні річні та помісячні плани-схеми розподілу навчальних годин на кожний етап підготовки.

У додатках до програми наведені орієнтовні вправи, які спрямовані на розвиток фізичних якостей вихованців і можуть бути використані тренерами-викладачами не тільки в групах початкової підготовки, а й на всіх етапах навчання.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях спортивної аеробіки дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ).

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки

Спортивна аеробіка – це вид спорту, який характеризується здатністю спортсмена виконувати під музичний супровід неперервні, складні та високо інтенсивні з'єднання рухів, запозичені з традиційних аеробних вправ. Змагальна програма демонструє безперервні рухи, гнучкість, силу та використання базових аеробних кроків у поєднанні з елементами складності, які виконуються з високим рівнем вдосконалення.

Спортивна підготовка у спортивній аеробіці – багаторічний спеціально-організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання тих, хто навчається.

1.2. Мета й завдання спортивної підготовки

Основною *метою* спортивної підготовки у спортивній аеробіці є досягнення максимально високого рівня у техніко-тактичній, фізичній та психологічній підготовленості, що обумовлено специфікою цього виду спорту.

У процесі спортивної підготовки розв'язуються такі *завдання*:

1. Всебічний гармонійний розвиток тих, хто навчається.
2. Формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема спортивною аеробікою.
3. Забезпечення кінцевого рівня розвитку рухових якостей, функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у спортивній аеробіці.
4. Формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних в спортивній аеробіці.

5. Розвиток естетичних якостей (музичність, танцювальність, виразність та артистизм).
6. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки.
7. Набуття необхідних теоретичних знань для успішного опанування вимог спортивної аеробіки і досягнення найвищого результату.

1.3. Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка включає в себе такі види підготовки: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну та інтегральну.

Фізична підготовка ділиться на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ЗФП спрямована на підвищення загальної працездатності.

СФП спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей.

Функціональна підготовка направлена на виведення спортсмена на більш високий об'єм та інтенсивність тренувального навантаження.

Технічна підготовка поділяється на такі види:

- хореографічна – направлена на опанування елементів класичного, історично-побутового, народного та сучасного танцю;
- музично-рухова – направлена на опанування елементів музичної грамоти, розвиток музичності та виразності;
- композиційна – передбачає складання змагальних програм.

До психологічної підготовки належать:

- базова – психічний розвиток, освіта та навчання;
- тренувальна – формування значущих мотивів і ставлень;
- змагальна – формування стану боєздатної готовності, здатності до зосередження та мобілізації всіх сил.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання індивідуальної змагальної програми, розподіл сил, тактика поведінки;
- груповою – підбір команди (групи), взаємодія спортсменів, тактика поведінки, визначення командних та особистих завдань.

Теоретична підготовка здійснюється під час занять та самостійно і полягає у формуванні у спортсменів системи спеціальних знань, необхідних для успішної діяльності у спортивній аеробіці.

Інтегральна підготовка направлена на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час виступів.

Вона може здійснюватись при проведенні змагань та при моделюванні змагальних обставин у навчально-тренувальних заняттях.

Успіх навчально-тренувальних завдань залежить від дотримання загальнопедагогічних (дидактичних) принципів навчання: свідомості та активності вихованців; наочності; систематичності; доступності та індивідуалізації; міцності та прогресування.

Принцип великих навантажень, які перевищують загальні у 2-3 рази, освоєння та включення в змагальні композиції більше, ніж потрібно, важких і складних, ризикових та оригінальних елементів.

Таблиця 1

Орієнтовний план з теоретичної підготовки, години

№ п/п	Теми	Групи												
		ПП		БП				СП		ПВД				
		Рік навчання												
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	Весь строк			
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2			
2.	Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2			
3.	Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на людину	-	-	-	1	2	2	2	2	3	4			
4.	Гігієна загартовування, режим, харчування спортсмена	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-			
5.	Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога	-	-	1	2	2	2	2	2	2	4			
6.	Стил., відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	-	-	-	-	-	-	2	2	3	4			
7.	Планування, періодизація спортивного тренування	-	-	-	1	1	1	2	2	2	-			
8.	Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів	-	1	1	1	1	1	1	2	2	-			
9.	Загальні методики навчання та тренування	-	-	-	1	2	2	2	3	3	4			
10.	Психологічна підготовка спортсменів	-	-	1	1	2	2	2	3	3	4			
11.	Термінологія спортивної аеробіки	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-			
12.	Правила змагань, їхня підготовка та проведення	1	1	1	1	2	2	3	4	5	5			
Загальна кількість годин:		4	6	8	12	16	16	18	23	26	29			

1.4. Етапи спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсменів, що має такий розподіл на етапи:

- I – етап початкової підготовки;
- II – етап попередньої базової підготовки;
- III – етап спеціалізованої базової підготовки;
- IV – етап підготовки до вищих досягнень;
- V – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- VI – етап збереження спортивних досягнень;
- VII – етап поступового зниження результатів;
- VIII – етап виходу зі спорту вищих досягнень.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсменів, рівень підготовленості за даними контролю, відповідність до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Етап початкової підготовки. Навчально-тренувальний процес здійснюється для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки художньої гімнастики, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки. Це один з найбільш важливих етапів, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в спортивній аеробіці. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей та гармонійний розвиток; навчання техніці «школи» рухів у спортивній аеробіці

і техніці різних допоміжних і спеціально підготовчих вправ; постанова правильної постави; збалансована загальна і спеціальна фізична підготовка (початковий розвиток фізичних здібностей); акробатична підготовленість; різнобічне освоєння базових навичок на найпростіших вправах хореографії, без предмета та з предметами.

Етап попередньої базової підготовки. На цьому етапі підготовки продовжується підготовка спортсменів, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами. Завданням підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків на рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, освоєння різноманітних рухових навиків (відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення. На цьому етапі технічне удосконалення вже більшою мірою будується на різноманітному матеріалі спортивної аеробіки, вибраного для спеціалізації.

Етап спеціалізованої базової підготовки На цьому етапі підготовки продовжується навчально-тренувальний процес перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності завдяки поступовому збільшенню обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня.

Цей етап спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності.

Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію, а також розвиток фізичних і вольових якостей, які сприяють удосконаленню та реалізації технічної і тактичної майстерності у спортивній аеробіці. На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і спеціальна фізична підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка. Активно використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система тренування все більше індивідуалізується. Засоби тренування за формою і змістом наближаються до змагальних вправ. На цьому етапі багаторічної підготовки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів.

Етап підготовки до вищих досягнень. У процесі підготовки до етапу вищої спортивної майстерності здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних змаганнях. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у спортивній аеробіці і видах змагань, обраних для поглибленої спортивної спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки у загальному об'ємі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини об'єму й інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих

мікроциклах може досягти 15–20 і більше, різко зростають практика змагання та об'єм спеціальної психологічної, тактичної й інтегральної підготовки. Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсменів до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і найскладніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності спортсменів. Пік спортсмена значною мірою визначає темпи зростання спортивних досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі у спортсменів знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки. Об'єми тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи підвищені або понижені (на 5–10 %).

Основне завдання етапу — знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) і забезпечити їхній прояв у тренувальній та змагальній діяльності. Особлива увага має бути направлена на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, в тих сторонах майстерності, результативність яких визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників. У групових вправах дуже важливо вивчити й уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їхні сильні сторони і згладжуючи недоліки.

Етап збереження спортивних досягнень характеризується виключно індивідуальними характером підготовки та підходом до тренувань. Необхідно зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму під час великих обсягів тренувальної роботи. Водночас значна увага приділяється удосконаленню тактичної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків у фізичній підготовленості. Одним із найважливіших чинників підтримання спортивних досягнень є тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена. На цьому етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Етап збереження високої спортивної майстерності. Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність та якість тренувального процесу і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень. Також необхідно враховувати зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, що обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, що не дозволяє збільшити навантаження і затрудняє їхнє утримання на раніше досягнутому рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи. Водночас велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності,

підвищенню психічної готовності, усуненню приватних недоліків на рівні фізичної підготовленості. Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена. Потрібно врахувати, що спортсмени, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувальної дії. Для окремих спортсменів результативним засобом збереження вищої спортивної майстерності може бути зміна спортивної спеціалізації.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Отже, під час побудови багаторічної підготовки має бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому разі можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення. До основних з них належать:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;
- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;

- планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями;
- планомірне збільшення у тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості у тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції на кожному занятті.

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-яким чином домогтися високих результатів у юних спортсменів для вирішення особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко по кілька разів на рік, беруть участь у змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.

Етап виходу зі спорту вищих досягнень. Підготовка на цьому етапі ще більша, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до

побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що має загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості. Важливим моментом підготовки на цьому етапі багаторічного вдосконалення може з'явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів. Збільшенню тривалості завершального етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне забезпечення підготовки спортсменів. Організм тривало виступаючи на високому рівні зазвичай вже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, природно, підвищує вірогідність виникнення нових. Ефективна профілактика захворювань і травм — проблема, яку повинні вирішувати не тільки лікарі, а й тренери. При цьому головними чинниками слід вважати надмірні навантаження і прорахунки в різних аспектах підготовки спортсменів, нераціональну змагальну діяльність.

Для спортсмена, що знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси та який вже нерідко задається питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників. Дуже важливі і сприятливі умови життя — хороші житлові умови, матеріальне благополуччя, соціальна захищеність і упевненість у завтрашньому дні. Не менш важливі також раціональне харчування та ефективне відновлення спортсменів, ефективне науково-методичне забезпечення їхньої підготовки і, зокрема, такий важливий його напрям, як контроль функціонального стану і підготовленості, необхідний зокрема для виявлення невикористаних функціональних резервів і профілактики захворювань і травм.

1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації

Періодизація тренувального процесу тісно пов'язана із календарем спортивних змагань: основні змагання повинні проводитись у змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні – у підготовчому.

Крім типового річного циклу є ще піврічні (здвосні) цикли та цикли із складною структурою змагального періоду. Для спортивної аеробіки найбільше підходить типовий річний цикл із складною структурою змагального періоду, в якому змагальні мезоцикли змінюються проміжними.

Підготовчий період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

Загальнопідготовчий етап складається з двох мезоциклів – утягуючого та базового.

В утягуючому мезоциклі зміст тренування підпорядкований переважно основному завданню: поступово підводити організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи.

У базовому мезоциклі зміст тренування має бути спрямований на закладання «фундаменту» майбутньої спортивної форми: підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, підвищення функціональних можливостей організму та освоєння нового й удосконалення відомого навчального матеріалу.

У спеціально-підготовчому етапі виділяють: контрольно-підготовчий та передзмагальний мезоцикли.

Контрольні мезоцикли відрізняються тим, що в них тренувальна робота поєднується з участю в контрольнотренувальних змаганнях: чемпіонатах школи, матчевих зустрічах.

У передзмагальному мезоциклі зміст тренувального процесу зведено до набуття спортсменами «первинної» спортивної форми, яка у подальшому буде вдосконалюватися. В цьому мезоциклі проводиться усунення всіх недоліків, які були виявлені під час змагань.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та проміжні.

Змагальні мезоцикли включають підготовку до змагань, участь у змаганнях та відновлення. Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними.

Перехідний мезоцикл починається після закінчення змагань. У цьому мезоциклі здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю.

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

- конкретних завдань на цей період тренування;
- особливостей етапів та періодів підготовки;
- стану спортивної форми вихованців;
- технічної підготовки спортсменів;

1.6. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір (СВ) – спрямований на вивчення здібностей та передумов до занять обраним видом спорту з метою досягнення більш високих результатів.

У системі багаторічної підготовки СВ носить комплексний характер. Виділяються три основних види СВ.

Перший – *початковий відбір*, який пов'язаний з визначенням схильності до занять спортивної аеробіки та зарахуванням до групи початкової підготовки.

Завдання: встановлення доцільності спортивного вдосконалення; виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення.

Другий має на меті відбір найбільш перспективних спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Обидва названих види СВ посять одноразовий характер.

Завдання: виявлення здібностей у перспективних спортсменів до досягнення високих спортивних результатів.

Третій (основний), який здійснюється систематично протягом усього періоду занять спортом, – відбір спортсменів у команди для участі в змаганнях (як за результатами попереднього контролю, так і за висновками самих змагань).

Завдання: визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу.

Четвертий (заключний) – виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їхнього можливого підвищення.

1.7. Вікові особливості багаторічної підготовки

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їхню діяльність.

Враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно проводити навчально-тренувальну роботу за етапами для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів (табл. 2).

При зарахуванні до ДЮСШ:

1. Мінімальний вік учнів для зарахування може бути зменшений не більше, ніж на 1 рік.

2. Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до групи більш високого рангу.

3. Максимальний вік учнів визначається згідно з Положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регламентують їхню діяльність.

Особливої уваги заслуговують вікові особливості жіночого організму.

Вікові особливості багаторічної підготовки

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-8 Років	Це вік інтенсивного росту і розвитку всіх функцій і систем організму дітей. Висока рухова активність, значний розвиток рухової функції дозволяє вважати цей вік прийнятним для початку регулярних занять спортом	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійким вигином	Необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави
	2. М'язи та зв'язковий апарат слабкі і дуже еластичні, недостатньо міцні	Слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість
	3. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються швидше ніж дрібні, тому важко виконувати дрібні та точні рухи	За переваги рухів з великою амплітудою потрібно невеликими дозами давати вправи з дрібними точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем недосконалі	Навантаження мають бути невеликими за своїм об'ємом, помірної інтенсивності
	5. Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика – до 15 хвилин	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, з обмеженою кількістю вказівок
9-12 років	6. Особливо важливу роль відіграє наслідувальний та ігровий рефлекс	Основні методи – навчання, індивідуальний показ та ігровий
	Розвиток у молодшому шкільному віці відносно рівномірний, поступово мають підвищуватись тренувальні завдання та вимоги. Практично все, що було сказано про попередній вік, має відношення і до цього віку, але є й свої особливості	
	1. Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вона досягає дуже високого рівня, тому складаються найбільш сприятливі умови для розвитку фізичних якостей	Необхідно ефективно використовувати цей період для навчання новим складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості
	2. Значного рівня досягає розвиток кори головного мозку. Друга сигнальна система, слово, набуває все більшого значення	Все більшого значення у навчанні набуває словесний метод
	3. Силкові і статичні вправи викликають швидке стомлення; краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи	У тренувальних заняттях слід дотримуватись швидкісно-силового режиму. Статичні навантаження давати в обмеженому обсязі

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
13-15 років	З фізичної точки зору підлітковий період, або період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним ростом тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким підвищенням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів та систем організму	
	1. Спостерігається прискорений ріст довжини і маси тіла, відбувається формування фігури	Щоб запобігти великому підвищенню росту і ваги тіла потрібно поступово та обережно підвищувати тренувальні навантаження
	2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-м'язового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Не зважаючи на це, можна і потрібно навчати новим та складним вправам, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидко-силові якості. Потрібно мати більше терпіння, витримки, наполегливості
	3. Розміри серця різко збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин децю відстає, тому величина співвідношення отворів судин та маси серця зменшується, часто виникають задишка та біль, яка відчувається в ділянці серця	Діти не можуть витримувати протягом тривалого часу інтенсивне навантаження під час бігу; виправи, що спричиняють велике напруження серцево-судинної системи слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти основам техніки
	4. Підлітків цього віку відрізняє велика збудливість, бурний вияв почуттів, часта зміна настрою, особлива чутливість щодо несправедливих рішень, оцінки дорослих їх особливості; не терплять ураження своєї гідності	Не слід поспішати карати, тому що це не дасть бажаного результату. Мати почуття міри при похвалі та покаранні
15-23 роки	Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних результатів	

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Комплектування та наповнення груп

Режим навчально-тренувальної роботи (табл. 3) у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 3

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп із спортивної аеробіки в ДЮСШ

Рік Навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	6 – 7	12	6	Виконання контрольних нормативів
2-й	7 – 8	10	8	
Групи базової підготовки				
1-й	8 – 9	8	12	Виконання II юнацького розряду
2-й	9 – 10	8	14	Виконання III розряду
3-й	10 – 11	8	18	Виконання II розряду
Більше 3 років	11 – 12	6	20	Виконання I розряду
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	13	6	24	КМС
2-й	14	5	26	Підтвердження КМС
Більше 2 років	14 - 15	5	28	МС
Групи підготовки вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	15 – 16 і старші	4	32	Підтвердження МС

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

Багаторічна підготовка спортсмена у спортивній аеробіці будується на таких засадах:

1. Підготовка вихованців, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.
2. Урахування вікових особливостей та можливостей дітей, підлітків та юнаків.
3. Урахування специфіки спортивної аеробіки як виду спорту.

Навчальний рік у ДЮСШ починається з 1 вересня і триває 52 тижні. Увесь навчально-тренувальний процес розрахований на ведення роботи: в умовах школи – 46 тижнів, на навчально-тренувальних чи оздоровчих зборах у спортивних таборах – 6 тижнів.

Навчально-тренувальне заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати більше 2-х академічних годин, а в групах базової підготовки – 3-х годин. У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – не більше 4-х годин за одне навчально-тренувальне заняття. У групах, де навантаження має більше 24-х академічних годин на тиждень, навчально-тренувальні заняття проводяться двічі або тричі на день.

2.3. Планування спортивної підготовки

Навчально-тренувальна робота у спортивних школах проводиться згідно з планами, які складаються на календарний навчальний рік.

Процес підготовки у спортивній аеробіці можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає у забезпеченні збереження структури системи або у переводі

системи з одного стану в інший.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування. Зовнішнє планування здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку спортивної аеробіки. Сюди слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан учнів. Такі показники і нормативи вибираються на основі Єдиної спортивної класифікації України, даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку спортивної аеробіки і стану спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати.

Таблиця 4

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, години

№ п/п	Вид підготовки	Групи									
		ПП		БП				СП			ПВД
		Рік навчання									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Весь строк
1.	Теоретична	2	6	6	9	13	13	14	19	22	27
2.	Загальнофізична	124	118	112	104	102	106	124	128	198	187
3.	Спеціальна фізична	110	120	162	170	198	248	288	296	310	338
4.	Технічна	42	122	210	290	450	470	595	646	620	791
5.	Акробатика	16	26	78	86	100	120	135	160	188	200
6.	Хореографія	10	20	50	60	62	70	76	85	90	95
7.	Контрольні нормативи	6	4	4	4	4	4	4	4	6	4
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	4	6	8	10	18	20
9.	Лікарський контроль	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
10.	Змагальна	Згідно календарному плану змагань									
Загальна кількість годин:		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Система контролю навчально-тренувального процесу поділяється на такі види:

- оперативний – контроль дій спортсмена, його стану у процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;
- поточний – контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;
- етапний – контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. самоконтроль спортсмена;
2. лікарський (медико-біологічний) контроль;
3. педагогічний контроль;
4. науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета – оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться у щоденник спортсмена. У процесі занять вихованцям необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни, відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце у програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Медико-біологічний контроль. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної

школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять спортивною аеробікою, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання спортсменів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

Вступники до ДІОСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз щодо даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їхнього розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

Педагогічний контроль. Мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності.

Науково-методичний контроль. Здійснюється зазвичай на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп. Його мета – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

Облік у роботі тренера-викладача – це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки

спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати на змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Групи початкової підготовки

3.1.1. Організація та методика спортивного відбору

Початок навчального року для всіх, хто прийнятий до відділень із спортивної аеробіки, встановлюється з 1 вересня поточного року.

У дитячо-юнацьких спортивних школах до групи початкової підготовки зараховуються всі діти, які бажають займатися спортивною аеробікою та мають відповідні здібності; для зарахування до них потрібно виконати контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 4-х визначених елементів складності.

Групи початкової підготовки комплектуються із дітей, які мають бажання займатися спортивною аеробікою, мають спеціальні здібності та допущені до занять лікарем.

Вік вихованців визначається роком народження і є мінімальним для зарахування до навчальних груп. Дозволяється перевищення вказаного віку не більше, ніж на 2 роки.

Групу можна поповнювати вихованцями на рік або два молодшими встановленого віку, в кількості не більше 20 % від загального складу з урахуванням програми попереднього етапу навчання за рішенням педагогічної Ради та дозволу лікаря. Зарахування здійснюється наказом директора ДЮСШ.

3.1.2. Основний матеріал

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовленості спортсменів: теоретична, фізична, технічна, психологічна, тактична підготовка.

Теоретична підготовка. У групах початкової підготовки теоретична підготовка проводиться у формі бесід, розповідей, повідомлень про особливості занять. Демонструються кінофільми, фотографії, змагання із спортивної аеробіки на першість школи, міста, України, Чемпіонату світу.

Тема 1: Фізична культура і спорт в Україні.

Поняття про фізичну культуру і спорт, їхню роль та значення у загальному розвитку та культурі людини.

Тема 2: Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.

Розвиток спортивної аеробіки в світі.

Тема 3: Стислі відомості про будову та функції організму (опорно-м'язовий апарат, внутрішні органи, органи дихання, кровообіг, травлення, нервова система).

Тема 4: Загальна та спеціальна підготовка спортсменів.

Поняття про спеціальну та загальну фізичну підготовку, їхній взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвиток рухових якостей.

Тема 5: Гігієна. Загартування, режим, харчування спортсмена.

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму учнів, що навчаються в групах спортивної аеробіки.

Тема 6: Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги. Спортивний масаж.

Лікарський контроль та самоконтроль під час занять спортивною аеробікою. Значення та зміст самоконтролю. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск.

Тема 7: Загальні методики навчання та тренування.

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації осіб, що навчаються та тренування: індивідуальна, групова, командна.

Тема 8: Психологічна підготовка спортсменів.

Зміст психологічної підготовки, її значення, види. Характеристика видів передстартових станів: бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії.

Тема 9: Планування періодизації спортивного тренування. Значення і роль планування у навчально-тренувальному процесі. Види планування, його зміст, його залежність від різних факторів (календар спортивно-масових заходів, стан підготовки та можливості спортсмена, умови для тренування).

Тема 10: Правила змагань, їхня підготовка та проведення. Значення спортивних змагань для перевірки стану підготовки спортсмена, його можливостей, його стійкості. Види змагань.

Тема 11: Облік і контроль тренувального процесу.

Види та методи контролю за навчально-тренувальним процесом.

Тема 12: Місця занять та інвентар. Вимоги до місць занять спортивною аеробікою.

Фізична підготовка. Для удосконалення загальної фізичної підготовленості використовуються вправи з різних видів спорту за умов їхнього доцільного відбору та раціональної методики застосування. У процесі підготовки юними спортсменами засвоюється арсенал стройових, загальнорозвивальних вправ для рук, ніг, тулуба, з предметами і без предметів, вправ на розвиток гнучкості, спритності, сили, витривалості, координацію рухів. Використовуються рухливі та спортивні ігри, естафети та інші засоби загальнофізичного розвитку.

Загальна фізична підготовка

I. Стройові вправи.

1. Шикування та перешикування.
2. Повороти на місті.
3. Розмикання уступом.
4. Повороти в русі.

II. Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

1. Махи руками.
2. Згинання та розгинання рук.
3. Обертання.
4. Відведення та приведення (вперед, назад, в сторони).
5. Ривки.

III. Вправи для м'язів шиї.

1. Нахили.
2. Обертання та повороти.

IV. Вправи для формування правильної постави.

V. Вправи для м'язів тулуба.

1. З різних вихідних положень нахили вперед, назад, вправо, вліво, повороти.

VI. Вправи для м'язів кору – у положенні лежачи.

1. Піднімання та опускання прямих ніг.
2. Колові рухи однієї та двома ногами.
3. Піднімання та опускання тулуба.

VII. Вправи для м'язів ніг.

1. Махові вправи.
2. Присідання на двох і одній нозі.
3. Випади.

VIII. Вправи з предметами (скакалка, гантелі, гімнастична палиця).

IX. Акробатичні вправи.

1. Перекиди вперед, назад.

2. Перевороти.
3. Стійки на руках.
4. Стійки на голові, стійка на лопатках.

X. Рухливі ігри.

XI. Легкоатлетичні вправи.

1. Біг зі зміною напрямку, з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, на прямих ногах вперед, зі зміною темпу, з подоланням перешкод тощо.

2. Стрибки вгору з місця, в довжину, вистрибування на перешкоду, з обертотом.

3. Естафети

Спеціальна фізична підготовка

I. Вибірка обов'язкових фізичних вправ зі спортивної аеробіки.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ноги разом та нарізно).
2. Упор кутот, ноги нарізно, одна рука спереду, друга позаду.
3. Виконання шпагатів: на праву ногу, ліву та поперечний.
4. Стрибки з групуванням
5. Стрибки поштовхом однією та двома ногами.
6. Стрибки з приземленням у шпагат.
7. Стрибки з обертами.

II. Вправи для розвитку спеціальної аеробної витривалості.

III. Вправи для розвитку швидкості.

IV. Вправи для розвитку гнучкості.

V. Вправи для розвитку сили.

VI. Виконання окремих з'єднань аеробних кроків.

1. Крок (marsh).
2. Біг (jog).
3. Підскік (skip).
4. Підйом коліна (knee lift).
5. Мах (kick).

6. Стрибок «ноги нарізно, ноги разом» (jack).

7. Випада (lunge).

VIII. *Вправи на почуття синхронності в парних та групових композиціях.*

Хореографічна підготовка

1. Робота біля верстата та на середині майданчика.

2. Постановка корпусу, постава.

- позиції ніг;
- позиції рук;
- батман тендю жете з позицій (гран батман жете).

3. Виконання танців (сучасних, ритмічних, класичних, народних).

Акробатична підготовка

1. Кувирки (вперед, назад, боком).

2. Стійка на руках.

3. Стійка – кувирок, кувирок – стійка.

4. Колесо.

5. Рондат.

Техніко-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки. Основні положення у спортивній аеробіці зазначено у таблиці 5.

Таблиця 5

Засвоєння елементів техніки в групах початкової підготовки

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи початкової підготовки	
			1-й рік	2-й рік
1.	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи	Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	П	В О
2	Згинання/розгинання рук в упорі «венсон»	Показати положення шпагату. Рівне положення постави. Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	-	П

Продовження таблиці 5

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи початкової підготовки	
			1-й рік	2-й рік
3.	Пліометричне згинання/розгинання рук (з фазою польоту)	Рівне положення постави. Показати фазу без контакту рук з підлогою. Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	П	П
4.	Згинання/розгинання рук «вибухова рамка»	Наприкінці руху донизу (в 2-х фазах згинання) відстань між грудьми та підлогою не повинна перевищувати 10 см від підлоги. Положення зігнувшись в безопорній фазі руху – 60° між тулубом та ногами	-	П
5.	Упор кутом. ноги нарізно: - упор кутом; - з обертами на 180°, 360°, 540°, 720°	Ноги паралельно до підлоги. Упор на обох руках: контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	П	П В О
6.	Упор високий кут, ноги нарізно, ноги разом: - з обертами на 180°, 360°, 540°, 720°	Упор на обох руках, контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди. Положення ніг нарізно – не більше 90°	П	П
7.	Горизонтальний упор на обох та на одній руці	Лінія тіла не повинна перевищувати 20° від горизонталі. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	-	П
8.	Стрибок з поворотом на 360°, 540°, 720°, 900° із приземленням у шпагат	Тіло у вертикальному положенні повністю випрямлене. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. Коректна виправа	П В	В О
9.	Стрибок групуванням. 3 поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°. Приземлення у шпагат та упор лежачи.	Перебуваючи у повітрі згрупуватися. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно	П	П В

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи початкової підготовки	
			1-й рік	2-й рік
10.	Стрибок зігнувшись, зігнувши одну ногу, казак. З поворотом на 180°. 360°. Приземлення в шпагат. в упор лежачи	Ноги разом та паралельно до підлоги. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправка	-	П'
11.	Поштовх однією ногою – стрибок у шпагат	У повітрі показати шпагат з рівними ногами (тулуб залишається рівним)	П В ²	П В
12.	Поштовхом однією ногою стрибок у фронтальний шпагат. З двох ніг. Приземлення в шпагат. упор лежачи	У повітрі показати фронтальний шпагат з рівними ногами. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправка	-	П В
13.	Поворот на одній нозі на 360°, 540°, 720°. У вертикальний шпагат, безопорний шпагат	Повороти виконуються на півпальцях без втрати контакту з підлогою. Кут між стегнами повинен бути не менше ніж 170°. Безопорний шпагат виконується без торкання підлоги руками	П	П В
14.	Безопорна фронтальна висока рівновага	Ноги повинні бути прямими. П'ятка піднятої ноги – вище плеча. Утримання 2 секунди	П В	П В
15.	Чотири послідовних високих вертикальних махи ногами з поворотом на 540°	Носок ноги вище рівня голови. Коректна постава	П	П В
16.	Шпагат	Ноги розведені в сагітальній площині. Стегна паралельні до підлоги	П В О ³	В О У ⁴
17.	Вертикальний шпагат з опорою руками об підлогу, безопорний	Голова, тулуб та нога вирівняні в одну лінію. У безопорному варіанті руки не торкаються підлоги	П	П В

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи початкової підготовки	
			1-й рік	2-й рік
18.	З фронтального шпагату з торканням грудьми підлоги мах ногами назад у положення лежачи на животі	Під час маху назад ноги виконують обертання у тазостегновому суглобі доки тіло не випрямиться у положення лежачи на животі	П В	П В О

Примітка: 1. П – перше звернення до вправи, пробне виконання;

2. В – вивчення вправи поглиблено;

3. О – освоєння вправи до рівня рухової навички;

4. У – удосконалення та експлуатація вправи у практиці.

Психологічна підготовка. В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту – спортивної аеробіки, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більшою є відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена.

У психологічній підготовці можна виділити:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- змагальну психологічну підготовку, яка своєю чергою поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток важливих психічних функцій та властивостей – уваги, мислення, пам'яті, уявлення;
- розвиток професійно важливих здібностей, координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей – мотивації до виду спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;

- формувати здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати всі сили під час змагань, протистояти несприятливим впливам.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає формування:

- значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог;
- готовності до важкої, часом одноманітної і тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів загальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі і своїх партнерах;
- вдосконалення методики саморегуляції психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактику перенапружень.

Засоби та методи *психологічної підготовки*.

1. Постановка перед спортсменами важливих, але здійсненних завдань.

2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень.

3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Заохочування та покарання.

5. Особистий приклад.

6. Спонування до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота.

7. Обговорення в колективі, в команді, в групі, спортивній школі.
8. Регулярне застосування тренувальних завдань, що являють собою для спортсменів як об'єктивну, так і суб'єктивну трудність.
9. Проведення тренування в ускладнених умовах.
10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (у кожному виді підготовки).
11. Проведення спільних занять менше підготовлених спортсменів з більше підготовленими, молодших зі старшими.
12. Участь в контрольних змаганнях, матчевих зустрічах з сильнішими або із слабшими спортсменами.
13. Вивчення спеціальної літератури, самоспостереження і самоаналіз.
14. Навчання прийомам саморегуляції психічного стану: зміни думок за бажанням, підкорення самонаказам, заспокійлива та активізуюча розминка, дихальні вправи. Багаторазове вправляння у застосуванні основних прийомів, вправ, з'єднань.
15. Акцентування уваги на психічних функціях і якостях, що зазнають розвитку.
16. Конкретизування завдань на кожні змагання і їхнє коригування в разі необхідності.
17. Розробка комплексу конкретних дій спортсмена та уявлень перед безпосереднім виходом на змагальний майданчик, а також після закінчення змагань.
18. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи.
19. Вдосконалення саморегуляції психічного стану в модельних умовах.
20. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

Програма тренувань на цьому етапі передбачає використання методів навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправ, показ вправи на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, коловий, а також широкого діапазону засобів з різних видів спорту.

У перші роки занять потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, яка й надалі створюватиметься завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Таблиця 6

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
2.	Загальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10	12	11	124
3.	Спеціальна фізична	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	10	110
4.	Технічна	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	42
5.	Акробатика	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
6.	Хореографія	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
7.	Контрольні нормативи	2	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	6
8.	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
9.	Змагальна	Згідно календарному плану змагань												
	Загальна кількість годин:	78	77	74	77	75	77	74	76	76	76	76	76	312

**План-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	6
2.	Загальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	118
3.	Спеціальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4.	Технічна	11	10	9	9	9	10	9	12	10	10	12	11	122
6.	Акробатика	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
7.	Хореографія	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
8.	Контрольні нормативи	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
9.	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
10.	Змагальна	Згідно календарному плану змагань												
	Загальна кількість годин:	36	34	34	35	34	35	34	37	34	35	34	34	416

3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

У групах початкової підготовки проводять перевірку контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Мета – оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей. Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки у навчальній, тренувальній практиці. Удосконалення знань у правилах змагань.

3.1.6. Система контролю

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Оцінка фізичного розвитку та рухливості проводяться за наслідками випробування на основі комплексу різноманітних вправ. Під час перевірки особливу увагу потрібно звернути на дотримання вимог інструкції та створення єдиних умов для виконання вправи вихованцями дитячо-юнацької спортивної школи. Перевірка проводиться відповідно до внутрішнього календаря змагань ДЮСШ у встановлені терміни – вересень, травень щорічно. Наслідки перевірок фіксуються у протоколі і заносяться до особистої картки спортсмена, що зберігається в навчальній частині школи.

3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки для груп початкової підготовки наведені у таблиці 8.

Таблиця 8

Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки з фізичної та техніко-тактичної підготовки

№ п/п		Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки												
1	Човнякський біг 3*10 (с)		10,3	10,8	11,5	12,0	13,0	10,0	10,6	11,2	11,8	12,3
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)		10	7	4	2	1	11	8	5	2	1
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)		12	10	7	2	1	18	14	10	4	2
4	Піднімання тулуба в положенні лежачи (разів)		25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
5	Підтягування на низькій перекладині (разів)		14	10	6	3	1	17	13	8	5	3
6	Потрійний стрибок (см)		330	310	230	200	150	370	350	260	220	170
7	Біг 30 метрів (с)		-	-	-	-	-	6,2	6,3	7,0	7,6	8,1
8	Біг 50 метрів (с)		11,2	12,0	14,0	16,0	16,5	10,5	11,3	13,0	15,0	15,5
9	Біг 200 метрів (с)		0,42,0	0,48,0	1,05,0	1,15,0	1,50,0	0,38,0	0,46,0	1,00,0	1,13,0	1,45,0
Дівчата												
1	Човняковий біг 3*10 (с)		10,7	11,0	11,7	12,2	13,2	10,2	10,8	11,5	12,0	12,7
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)		8	5	3	1	0	8	5	3	1	0
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)		12	9	7	2	1	17	12	9	3	2
4	Піднімання тулуба в положенні лежачи (разів)		25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
5	Підтягування на низькій перекладині (разів)		10	7	3	2	1	3	12	8	4	3

Продовження таблиці 8

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		См	Бали	См	Бали	См	Бали	См	Бали	См	Бали
6	Потрійний стрибок (см)	300	280	230	200	150	350	330	260	220	170
7	Біг 30 метрів (с)	-	-	-	-	-	5,7	6,8	7,5	8,2	8,9
8	Біг 50 метрів (с)	11,5	12,3	14,3	16,3	16,8	10,8	11,6	13,3	15,3	15,8
9	Біг 200 метрів (с)	0,42,0	0,48,0	1,05,0	1,15,0	1,50,0	0,38,0	0,46,0	1,00,0	1,13,0	1,45,0
<i>Групи</i>											
1	Шагат поперечний Шкала оцінок за виконання вправи: 1 бал – від 0,4 до 2,0 2 бали – від 2,4 до 4,0 3 бали – від 4,4 до 6,0 4 бали – від 6,4 до 8,0 5 балів – від 8,4 до 10,0	См 48 – 47 46 – 45 44 – 43 42 – 41 40 – 39	Бали 0,4 0,8 1,2 1,6 2,0	См 38 – 37 36 – 35 34 – 33 32 – 31 30 – 29	Бали 2,4 2,8 3,2 3,6 4,0	См 28 – 27 26 – 25 24 – 23 22 – 21 20 – 19	Бали 4,4 4,8 5,2 5,6 6,0	См 18 – 17 16 – 15 14 – 13 12 – 11 10 – 9	Бали 6,4 6,8 7,2 7,6 8,0	См 8 – 7 6 – 5 4 – 3 2 – 1 0	Бали 8,4 8,8 9,2 9,6 10,0
2	Шагат псевдовжний Шкала оцінок за виконання вправи: 1 бал – від 0,6 до 2,5 2 бали – від 3,1 до 5,0 3 бали – від 5,6 до 6,8 4 бали – від 7,5 до 9,3 5 балів – від 9,4 до 10,0	См 15 14 13	Бали 0,6 1,2 1,8	См 12 11 10	Бали 2,5 3,1 3,7	См 9 8 7	Бали 4,3 5,0 5,6	См 6 5 4	Бали 6,2 6,8 7,5	См 3 2 1 0	Бали 8,1 8,7 9,3 10,0

3.2. Групи базової підготовки

3.2.1. Організація та методика спортивного відбору

У дитячо-юнацьких спортивних школах до групи базової підготовки зараховують спортсменів, які виконали програму 2-го юнацького розряду та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – шість визначених елементів складності.

Групи базової підготовки комплектуються із обдарованих та здібних, працелюбних у спортивному відношенні дітей та підлітків, що здобули початкову спортивну підготовку, виконали нормативні вимоги щодо загальної фізичної та спеціальної підготовки.

Заняття в групах базової підготовки пов'язані з прогресуючим зростанням складності програми навчання і, відповідно, об'ємів та інтенсивності навчально-тренувальної роботи. У зв'язку з цим виникає необхідність визначення перспективності вихованців-спортсменів за рядом критеріїв. Основними з них є:

1. Стан здоров'я (наявність або відсутність хронічних захворювань, рецидивів травм, здібність витримувати великі фізичні навантаження та відновлюватися після них).

2. Ступінь відповідності зовнішніх даних (включаючи їхні вікові зміни) розробленим стандартам та канонам, які склалися.

3. Технічна підготовленість (майстерність володіння базовим та профільюючими елементами; кількість та якість, структурна різноманітність елементів; артистизм та елегантність виконання вправ).

4. Спеціальна фізична підготовленість (рівень розвитку силових, швидкісно-силових якостей, гнучкості, спеціальної витривалості).

5. Динаміка спортивних результатів за останній рік.

6. Психологічна підготовка, важливість занять спортом (цілеспрямованість, вольові якості, любов до спортивної аеробіки, працьовитість, терпіння та рівновага, сміливість та рішучість, ініціатива та новаторство, дисциплінованість, почуття товариської співпраці).

3.2.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка на етапі базової підготовки відрізняється від теоретичної підготовки попереднього етапу наступним:

- більше уваги приділяється ознайомленню з особливостями техніки і закономірностями її реалізації;
- більш детальне вивчення правил змагань та умов їхнього проведення, визначення та вирішення завдань до змагань;
- подаються знання з педагогічного контролю, психологічної підготовки, періодизації спортивного тренування тощо;
- подаються елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності кращих спортсменів світу та основних конкурентів.

Зміст *теоретичних занять* вихованців групи базової підготовки:

Тема 1: Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт у системі освіти. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту.

Тема 2: Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.

Аналіз участі провідних спортсменів України в чемпіонатах Європи та світу.

Тема 3: Стислі відомості про будову та функції організму (опорно-м'язовий апарат, внутрішні органи, органи дихання, кровообіг, травлення, нервова система).

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу систематичних занять спортивною аеробікою.

Тема 4: Загальна та спеціальна підготовка спортсменів.

Стисла характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості. Взаємозв'язок між їхнім розвитком.

Тема 5: Гігієна. Загартування, режим, харчування спортсмена.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) їжі, засвоєння їжі, енерговитрати під час навантаження.

Тема 6: Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги. Спортивний масаж.

Суб'єктивні дані: самопочуття, сон. Працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних спортсменів.

Тема 7: Загальні методики навчання та тренування.

Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування у підготовці юних спортсменів зі спортивної аеробіки. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, систематичності, міцності, наочності.

Тема 8: Психологічна підготовка спортсменів.

Методика формування стану бойової готовності. Методика подавання несприятливих станів. Методика підготовки до виконання вправ на оцінку.

Тема 9: Планування періодизації спортивного тренування.

Види планування, його зміст, його залежність від різних факторів (календар спортивно-масових заходів, стан підготовки та можливості спортсмена, умови для тренування).

Тема 10: Правила змагань, їхня підготовка та проведення.

Види змагань. Розбір правил змагань. Їхнє вивчення. Методика суддівства. Обов'язки суддівської бригади.

Тема 11: Облік і контроль тренувального процесу. Щоденник спортсмена, його значення в управлінні навчальним та змагальним процесом.

Тема 12: Місця занять та інвентар. Вимоги до допоміжного обладнання та інвентарю.

Фізична підготовка. На етапі попередньої базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

Загальна фізична підготовка. До загальної фізичної підготовки на етапі базової підготовки додаються такі основні засоби:

- Човниковий біг 3 x 10.
- Біг 30 м. Біг 60 м.
- Біг на витривалість (5 хв).

Спеціальна фізична підготовка. Новими елементами для вивчення є:

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на одній руці.
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, позиція ніг – упор на 1 ногу.
- Горизонтальна рівновага на обох руках.
- Рівновага із захватом ноги в шпагат.
- Стрибки з розмахом ніг в шпагат.
- Стрибки з приземленням в упор лежачи.

Виконання індивідуальних композицій

- Індивідуальні виступи жінок.
- Індивідуальні виступи чоловіків.

Хореографічна підготовка

Постанова корпусу, постава:

- демі-пліє в позиціях;
- батман тендію з позиції;

- батман тендю жете з позицій;
- батман фондю;
- батман сутеню;
- батман арапе;
- соте в позиціях;
- шанжман;
- ешапе в другу позицію;
- шассе.

Акробатична підготовка

- Переворот (вперед, назад).
- Темповий переворот вперед.
- Фляк.
- Курбет з голови вперед.
- Сальто (вперед, назад).
- Акробатичні з'єднання.

Техніко-тактична підготовка. На етапі базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій.

Таблиця 9

Засвоєння елементів техніки в групах базової підготовки

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
1	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи	Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	О У	У	У	У
2	Згинання/розгинання рук в упорі «венсон»	Показати положення шпагату. Рівне положення постави. Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	П ¹ В	В ² О	О ³	У ⁴
3	Пліометричне згинання/розгинання рук (з фазою польоту)	Рівне положення постави. Показати фазу без контакту рук з підлогою. Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	В	В О	О У	У

Продовження таблиці 9

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
4	Згинання/розгинання рук «вибухова рамка»	Наприкінці руху донизу (в 2-х фазах згинання) відстань між грудьми та підлогою не повинна перевищувати 10 см від підлоги. Положення зігнувшись в безопорній фазі руху – 60° між тулубом та ногами	П	П В	В О	О
5	Із упору високого кута, тулуб горизонтально, розгинаючись – фронтальний або сагітальний шпагат	Під час маху ноги не торкаються підлоги. Розводити ноги у фронтальній плоскості одночасно	-	П В	П В	В О
6	Круг деласал в шпагат	Стопи не повинні торкатися підлоги. Послідовні круги ногами (ноги нарізно) Показати вихідне положення – упор лежачи	П	П	П В	В О
7	Гелікоптер в упор, лежачи, на одну руку, в шпагат, в упор «венсон»	Поздовжнє обертання має бути виконано тільки на верхній частині спини. Елемент повинен закінчуватися в тому ж напрямку, що і вихідне положення	П	П	П В	В О У
8	Упор кутом, ноги нарізно: - упор кутом; - зобертами на 180°, 360°, 540°, 720°	Ноги паралельно до підлоги. Упор на обох руках. Контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	П В О У	В О У	О У	У
9	Упор – високий кут, ноги нарізно, ноги разом: - з обертами на 180°, 360°, 540°, 720°	Упор на обох руках, контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання положення ніг 2 секунди. Положення ніг нарізно – не більше 90°	П В	В О	В О У	О У

Продовження таблиці 9

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
10	Упор кутом, ноги нарізно / упор кутом з обертом на 720°	Після кожного повороту на 180° змінюється положення ніг. Упор на обох руках. контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	-	-	П В	В
11	Упор – високий кут, тулуб горизонтально	Стегна знаходяться близько до грудей та горизонтально до підлоги. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	П	П В	В О	О У
12	Безопорний статичний упор «венсон»	Показати положення шпагату. Положення ніг нарізно – не більше 90°	П	П В	В О	О У
13	Горизонтальний упор на обох та на одній руці	Лінія тіла не повинна перевищувати 20° від горизонталі. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	П В	П В	В О	В О
14	Стрибок з поворотом на 360°, 540°, 720°, 900° з приземленням в шпагат	Тіло у вертикальному положенні повністю випрямлене. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. Коректна виправа	О У	О У	О У	У
15	Стрибок – вільне падіння з поворотом на 180°	При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	П	П	П В	В
16	Махом вперед стрибок з поворотом на 180° і приземлення в упор лежачи, «гейнер»	У повітрі ноги з'єднати разом. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно	П	П	П В	В

Продовження таблиці 9

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
17	Із сагітальної рівноваги стрибок з поворотом на 360° в упор лежачи, «томаро»	Сагітальна рівновага, тулуб та нога паралельно до підлоги. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	П	П	П	В
18	Стрибок групуванням. З поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°. Приземлення в шпагат та упор лежачи	Перебуваючи у повітрі згрупуватися. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	О	О	О У	У
19	Стрибок зігнувшись, ноги нарізно. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи	Кут між тулубом та ногами 60°. Ноги мають бути паралельно до підлоги або вище. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	П В	П В	В О	В О У
20	Стрибок зігнувшись, зігнувши одну ногу, козак. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи	Стегна двох ніг разом та паралельно до підлоги. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	П В	П В О	В О У	В О У

Продовження таблиці 9

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
21	Стрибок зігнувшись. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи	Ноги паралельно до підлоги, кут між тулубом та ногами 60°. Руки спрямовані до ніг. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	П	П В	П В	В О
22	Поштовхом однією ногою стрибок у шпагат	У повітрі показати шпагат з рівними ногами, тулуб залишається рівним	В О	О У	У	У
23	Поштовхом однією ногою стрибок у фронтальний шпагат. З двох ніг. Приземлення в шпагат, упор лежачи	У повітрі показати фронтальний шпагат з рівними ногами. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	В	В О	В О	О У
24	Поштовхом однією ногою стрибок зі змінням положення ніг – розніжка	У повітрі, змінюючи положення ніг, показати шпагат. Приземлення на одну ногу	-	П	П В	В О
25	Перекидний стрибок та поворот на 180°	Перебуваючи у повітрі, змінити положення ніг, показати форму шпагату та виконати ще один поворот на 180°	-	-	-	П В

Продовження таблиці 9

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
26	Поворот на одній нозі на 360°, 540°, 720°. У вертикальний шпагат, безопорний шпагат	Повороти виконуються на півпальцях без втрати контакту з підлогою. Кут між стегнами повинен бути не менше ніж 170°. Безопорний шпагат виконується без торкання підлоги руками	В О	О У	О У	О У
27	Безопорна фронтальна висока рівновага	Піднімаємо ногу П'ятка піднятої ноги – вище плеча. Утримання 2 секунди	П В О У	О У	У	У
28	Чотири послідовних високих вертикальних махи ногами з поворотом на 540°	Носок ноги вище рівня голови. Коректна постава	В О У	О У	О У	О У
29	Шпагат	Ноги розведені в сагітальній площині. Стегна паралельні до підлоги	О У	У	У	У
30	Вертикальний шпагат з опорою руками об підлогу, безопорний	Голова, тулуб та нога – вирівняні в одну лінію. У безопорному варіанті руки не торкаються підлоги	В О	В О У	О У	О У
31	З фронтального шпагату з торканням грудьми підлоги мах ногами назад в положення лежачи на животі	Під час маху назад ноги виконують обертання у тазостегновому суглобі, доки тіло не випрямиться в положення лежачи на животі	В О У	О У	О У	У
32	Лібела з опорою рук об підлогу. Безопорна лібела. З вертикальним шпагатом, з безопорним шпагатом	Під час підйому ноги тіло повертається на 360° на опорній нозі. Обертання вільної ноги (круг) має бути закінчене у вертикальній площині	-	П В	В О	В О У

Продовження таблиці 9

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи базової підготовки			
			1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х
33	Капоіера з розніжкою в шпагат	Ноги махом змінюють положення з приземленням в шпагат без зміни напрямку	-	П В	П В О	П В О

Примітка: 1. П – перше звернення до вправи, пробне виконання;

2. В – вивчення вправи поглиблено;

3. О – освоєння вправи до рівня рухової навички;

4. У – удосконалення та експлуатація вправи у практиці.

Психологічна підготовка. Зростає роль виховання волевих якостей. З цією метою в тренувальний процес поступово вводяться додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формується ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ.

3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях.

3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

План-схему навчально-тренувального процесу помісячного розподілу навчальних годин річної підготовки спортсмена в групах базової підготовки показано у таблицях 10–13.

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	1	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-	6
2	Загальна фізична підготовка	10	9	9	10	8	9	10	10	9	10	9	9	112
3	Спеціальна фізична підготовка	14	13	13	14	13	13	14	14	13	13	14	14	162
4	Технічна підготовка	17	18	16	18	18	17	18	17	17	18	18	18	210
5	Акробатика	6	7	8	7	6	6	5	6	6	6	9	6	78
6	Хореографія	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Контрольних нормативів	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	56	52	52	54	50	50	52	52	50	51	54	51	624

Таблиця 11

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	Загальна фізична підготовка	9	8	9	8	9	8	9	9	8	9	9	9	104
3	Спеціальна фізична підготовка	15	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	170
4	Технічна підготовка	25	24	24	25	24	24	24	24	24	24	24	24	290
5	Акробатика	6	8	6	6	6	8	6	9	8	9	7	7	86
6	Хореографія	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8	Виконання контрольних нормативів	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	64	60	60	62	60	60	60	62	60	61	60	60	728

Таблиця 12

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	-	-	13
2	Загальна фізична підготовка	9	8	8	8	9	8	8	9	8	9	9	9	102
3	Спеціальна фізична підготовка	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	198
4	Технічна підготовка	37	39	39	38	35	37	36	39	35	38	39	38	450
5	Акробатика	9	8	8	8	9	8	9	8	9	8	8	8	100
6	Хореографія	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	62
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Виконання контрольних нормативів	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	82	78	78	80	76	76	76	80	76	79	77	78	936

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3-х років навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	16
2	Загальна фізична підготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	9	106
3	Спеціальна фізична підготовка	20	21	21	20	21	21	20	21	20	21	21	21	248
4	Технічна підготовка	40	39	38	38	39	41	39	40	38	41	38	39	470
5	Акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6	Хореографія	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	70
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8	Виконання контрольних нормативів	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	90	86	86	88	86	86	86	88	86	88	84	86	1040

3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Планується регулярна участь спортсменів у змаганнях. Однак мета цієї участі – не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування у спортсмена бажання змагатися, звички до зіставлення своїх досягнень в різних вправах і завданнях з досягненнями інших спортсменів. Змагання повинні будуватися на найрізноманітнішому матеріалі та носити виключно контрольно-підготовчий характер.

Кількість стартів упродовж року визначається з особливостей виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступень психологічного напруження у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і спрямованість.

Змагальна практика на цьому етапі полягає в участі у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних змаганнях, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонати Європи.

3.2.6. Система контролю

Перевірка загальнофізичної, спеціальної та функціональної підготовленості вихованців здійснюється на підставі результатів виконання ними контрольних нормативів із ЗФП і СФП.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників по розділах підготовки та результатів участі у змаганнях. Головний критерій – наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

Лікарський контроль. У групах базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників по розділах підготовки та результатів участі у змаганнях. Головний критерій – наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки групи базової підготовки подано в таблицях 14, 15. Нормативи гнучкості представлені в таблиці 8 для всіх груп підготовки.

Орієнтовні нормативи для групи базової підготовки із загальнофізичної підготовки (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 3*10 (с)	9,8	10,2	10,9	11,4	11,9	9,5	10,0	10,5	11,2	11,7
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	12	9	6	3	1	13	10	7	4	2
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	23	18	12	5	3	28	23	14	7	4
4	Піднімання тулуба в положенні лежачи (разів)	25	21	16	10	4	30	25	19	12	5
5	Підтягування на низькій перекладині (разів)	21	15	9	7	4	25	18	10	8	5
6	Потрійний стрибок (см)	410	380	300	250	190	450	410	330	280	220
7	Біг 30 метрів	5,8	5,9	6,5	7,1	7,5	5,7	5,8	6,2	6,7	7,2
8	Біг 60 метрів (с)	10,0	10,6	12,0	14,0	14,5	9,8	10,4	11,6	13,0	13,5
9	Біг 200 метрів – 1-й рік навчання Біг 400 метрів – 2-й рік навчання	0,37,0	0,42,0	0,55,0	1,11,0	1,40,0	1,25,0	1,35,0	1,55,0	2,10,0	2,50,0

№ п/п	Контрольні вправи	3-й рік навчання					більше 3-х років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 3*10 (с)	7,7	7,8	8,4	9,0	9,6	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	14	11	8	4	2	15	12	9	4	2
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	32	27	16	8	5	34	29	18	10	6
4	Піднімання тулуба в положенні лежачи (разів). 3-й рік навчання Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів). більше 3-х років	30	25	19	12	5	14	12	9	3	1
5	Підтягування на низькій перекладині (разів). 3-й рік навчання Підтягування на перекладині (разів), більше 3-х років	29	21	12	10	7	5	4	3	2	1
6	Потрійний стрибок (см)	490	440	360	310	250	520	470	400	340	270
7	Біг 30 метрів (с)	5,6	5,7	6,2	6,7	7,2	5,3	5,4	5,39	6,4	6,9
8	Біг 60 метрів (с)	9,6	10,2	11,3	12,0	12,5	9,4	10,0	11,0	11,7	12,2
9	Біг 400 метрів – 3-й рік навчання Біг 600 метрів – більше 3-х років	1.20,0	1.25,0	1.40,0	1.50,0	2.25,0	2.20,0	2.50,0	3.25,0	3.50,0	4.25,0

Орієнтовні нормативи для групи базової підготовки із загальнофізичної підготовки (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 3*10 (с)	10,2	10,6	11,4	11,9	12,3	10,0	10,5	11,1	11,6	12,1
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	9	6	3	1	0	9	6	3	2	1
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	21	15	11	4	3	25	18	12	4	3
4	Піднімання тулуба в положенні лежачи (разів)	25	21	16	10	4	30	25	19	12	5
5	Підтягування на низькій перекладині (разів)	14	10	5	3	2	17	12	6	4	2
6	Потрійний стрибок (см)	390	360	290	250	190	440	400	330	280	220
7	Біг 30 метрів	5,8	6,4	7,0	7,6	8,2	5,5	6,1	6,7	7,2	7,8
8	Біг 60 метрів (с)	10,3	10,9	12,3	14,3	14,8	10,1	10,7	11,9	13,3	13,8
9	Біг 200 метрів – 1-й рік навчання Біг 300 метрів – 2-й рік навчання	0.37.0	0.42,0	0.55,0	1.11.0	1.40,0	1.10,0	1.15,0	1.30,0	1.40.0	2.05.0

Продовження таблиці 15

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 3*10 (с)	8,0	8,1	8,7	9,3	9,9	7,7	7,8	8,3	8,8	9,3
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	9	6	4	2	1	9	7	4	2	1
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	27	19	14	5	3	28	20	15	6	4
4	Піднімання тулуба в положенні лежачи (разів). 3-й рік навчання Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів). більше 3-х років	30	25	19	12	5	10	8	6	4	1
5	Підтягування на низькій перекладині (разів). 3-й рік навчання Підтягування на перекладині (разів). більше 3-х років	20	15	8	5	3	4	3	2	1	0
6	Потрійний стрибок (см)	460	430	350	310	250	490	450	340	330	270
7	Біг 30 метрів (с)	5,8	5,9	6,4	6,9	7,4	5,6	5,7	6,2	6,7	7,2
8	Біг 50 метрів (с)	9,9	10,5	11,6	12,3	12,8	9,7	10,3	11,3	12,0	12,5
9	Біг 300 метрів – 3-й рік навчання Біг 400 метрів – більше 3-х років	1.05,0	1.10,0	1.25,0	1.35,0	2.00,0	1.30,0	1.35,0	2.00,0	2.10,0	2.35,0

3.3. Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1. Організація та методика спортивного відбору

У дитячо-юнацьких спортивних школах функціонують групи спеціалізованої підготовки – до їхнього складу зараховуються спортсмени, які виконали норматив КМС та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – вісім визначених елементів складності.

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються із спортсменів, які пройшли підготовку в групах базової підготовки, виконали відповідні спортивні розряди та контрольні-перевідні нормативні вимоги із спеціальної фізичної та спортивної підготовки.

З метою доукомплектування групи до неї можуть бути зараховані вихованці попереднього навчального року, які увійшли до складу збірної команди України та виконали нормативні вимоги. Режим навчально-тренувальної роботи і склад цієї групи зберігаються до завершення навчального року.

Групу можна поповнювати вихованцями на рік або два молодшими встановленого віку, в кількості не більше 20 % від загального складу з урахуванням програми попереднього етапу навчання за рішенням педагогічної Ради та дозволу лікаря. Зарахування здійснюється наказом директора ДЮСШ.

Переведення вихованців до наступного етапу навчання відбувається за рішенням тренерської Ради та на підставі виконання мінімальних вимог для зарахування до групи.

Кількість вихованців у групах мінімальна. З урахуванням можливостей школи і в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 1–2 особи в групи спеціалізованої підготовки.

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються із спортсменів, які пройшли підготовку в групах базової підготовки і виконали контрольні-

перевідні нормативні вимоги із спеціальної фізичної та спортивної підготовки. Потребує залучення до роботи крім основного тренера-викладача паралельно тренера-хореографа та тренера-викладача з акробатики.

Другий етап спортивної підготовки має своєю метою відбір найбільш перспективних спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Обидва названих види СВ носять одноразовий характер.

Третій етап, який здійснюється систематично упродовж усього періоду занять спортом, – відбір спортсменів у команди для участі в змаганнях (як за результатами попереднього контролю, так і за висновками самих змагань).

3.3.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка. Питанням теоретичної підготовки приділяється увага на всіх етапах процесу тренування. Вихованці під керівництвом тренерів-викладачів і самостійно поглиблюють свої знання теоретичної і тактичної підготовки.

Зміст *теоретичних занять* вихованців групи спеціалізованої підготовки такий:

Тема 1: Фізична культура і спорт в Україні.

Місце спортивної аеробіки в системі фізичного виховання та оздоровчих програм. Розрядні нормативи та вимоги в спортивній аеробіці.

Тема 2: Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.

Розвиток спортивної аеробіки в окремих регіонах.

Тема 3: Стислі відомості про будову та функції організму (опорно-руховий апарат, внутрішні органи, органи дихання, кровообіг, травлення, нервова система).

Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів.

Тема 4: Загальна та спеціальна підготовка спортсменів.

Методи розвитку рухових якостей, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості. Основні вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів, які навчаються в групах спортивної аеробіки.

Тема 5: Гігієна. Загартування, режим, харчування спортсмена.

Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) їжі, засвоєння їжі, енерговитрати під час навантаження.

Тема 6: Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги. Спортивний масаж.

Поняття про травми. Стисла характеристика травм. Причини виникнення травм та їхнє попередження. Надання першої долікарської допомоги.

Тема 7: Загальні методики навчання та тренування.

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправ, показ вправи на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Тема 8: Психологічна підготовка спортсменів.

Методика підготовки до виконання вправ на оцінку. Зміст і призначення ідеомоторного тренування. Психореґулююче тренування.

Тема 9: Планування періодизації спортивного тренування.

Стисла характеристика змагань, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапі періоду тренування.

Тема 10: Правила змагань, їхня підготовка та проведення.

Положення про змагання, протоколи змагань, заявка на участь у змаганнях, жеребкування.

Тема 11: Облік і контроль тренувального процесу.

Тема 12: Місця занять та інвентар.

Розміри спортивної площадки для проведення змагань.

Фізична підготовка. На цьому етапі підготовки навички стабілізуються, удосконалюється варіативність дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, різних умов і проявів рухових якостей, досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне зростання тренувальних навантажень, які у 3–4 рази переважають змагальні. У період безпосередньої підготовки до змагань потрібно планувати передзмагальні мікроцикли, в яких передбачаються зниження обсягу та специфічний розподіл навантажень. Тренування з великим навантаженням доцільно проводити не пізніше, ніж за 5–6 днів до змагань, а коротке швидкісне – за 2–3 дні, що створює слушні умови для адаптаційних процесів в організмі спортсменів і сприяє підведенню їх до змагань у стані найкращої підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка. Показником удосконалення спеціальної базової технічної підготовленості є підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів.

Зміст програмного матеріалу з фізичної та спеціальної фізичної підготовки не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їхніх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості спортсменів і творчим підходом тренера.

Техніко-тактична підготовку подано в таблиці 16.

Таблиця 16

Засвоєння елементів техніки в групах спеціалізованої підготовки

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи спеціалізованої підготовки		
			1-й рік	2-й рік	3-й рік
1.	Згинання/розгинання рук в упорі «венсон»	Показати положення шпагату. Рівне положення постави. Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	У	У	У

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи спеціалізованої підготовки		
			1-й рік	2-й рік	3-й рік
2.	Пліометричне згинання/розгинання рук в упорі лежачи (з фазою польоту)	Рівне положення постави. Показати фазу без контакту рук з підлогою. Згинання рук – плечі 10 см до підлоги	У	У	У
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «вибухова рамка»	Наприкінці руху донизу (в 2-х фазах згинання) відстань між грудьми та підлогою не повинна перевищувати 10 см від підлоги. Положення зігнувшись в безопорній фазі руху – 60° між тулубом та ногами	О У	У	У
4.	Із упору високого кута, тулуб горизонтально, розгинаючись – фронтальний або сагітальний шпагат	Під час маху ноги не торкаються підлоги. Розводити ноги у фронтальній площині одночасно	О У	О У	У
5.	Круг деласал в шпагат	Стопи не повинні торкатися підлоги. Послідовні круги ногами (ноги нарізно) Показати вихідне положення – упор лежачи	В ¹ О ²	В О У ³	В О У
6.	Гелікоптер в упор, лежачи, на одну руку, в шпагат, в упор «венсон»	Поздовжнє обертання повинне бути виконано тільки на верхній частині спини. Елемент повинен закінчуватися в тому ж напрямку, що і вихідне положення	О У	О У	У
7.	Упор кутом, ноги нарізно: - упор кутом; - з обертами на 180°, 360°, 540°, 720°	Ноги паралельні до підлоги. Упор на обох руках, контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	У	У	У
8.	Упор – високий кут, ноги нарізно, ноги разом. - з обертами на 180°, 360°, 540°, 720°	Упор на обох руках, контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди. Положення ніг нарізно – не більше 90°	У	У	У

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи спеціалізованої підготовки		
			1-й рік	2-й рік	3-й рік
9.	Упор кутом, ноги нарізно / упор кутом з обертом на 720°	Після кожного повороту на 180° змінюється положення ніг. Упор на обох руках. контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	В О	В	В О
10.	Упор – високий кут, тулуб горизонтально	Стегна знаходяться близько до грудей та горизонтально до підлоги. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	О У	О У	У
11.	Безопорний статичний упор «венсон»	Показати положення шпагату. Положення ніг нарізно – не більше 90°	О У	У	У
12.	Горизонтальний упор на обох та на одній руці	Лінія тіла не повинна перевищувати 20° від горизонталі. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	О У	О У	У
13.	Горизонтальний упор, ноги нарізно на прямих руках	Кисті в променево-зап'ястному суглобі направлені до стоп. Тіло утримується на прямих руках. Лінія тіла не повинна перевищувати 20° від горизонталі. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди	В О	О У	О У
14.	Стрибок з поворотом на 360°, 540°, 720°, 900° з приземленням в шпагат	Тіло у вертикальному положенні повністю випрямлене. При приземленні ноги разом. У приземленні в шпагат показати форму шпагату	У	У	У
15.	Стрибок – вільне падіння з поворотом на 180°	При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно	В О У	О У	У

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи спеціалізованої підготовки		
			1-й рік	2-й рік	3-й рік
16.	Махом вперед стрибок з поворотом на 180° і приземлення в упор лежачи, «гейнер»	У повітрі обидві ноги з'єднати разом. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно	В О У	О	У
17.	Із сагітальної рівноваги стрибок з поворотом на 360° в упор лежачи, «томаро»	Сагітальна рівновага, тулуб та нога паралельно до підлоги. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно.	В	В О	О У
18.	Стрибок групуванням. З поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°. Приземлення в шпагат та упор лежачи	Перебуваючи у повітрі, показати групування. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	У	У	У
19.	Стрибок зігнувшись, ноги нарізно. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи	Кут між тулубом та ногами – 60°. Ноги повинні бути паралельно до підлоги або вище. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	В О У	О У	О У
20.	Стрибок зігнувшись, зігнувши одну ногу, казак. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи	Стегна двох ніг разом та паралельно до підлоги. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	В О У	О У	О У

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи спеціалізованої підготовки		
			1-й рік	2-й рік	3-й рік
21.	Стрибок зігнувшись. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи	Ноги паралельно до підлоги, кут між тулубом та ногами – 60°. Руки спрямовані до ніг. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	В О У	О У	О У
22.	Поштовхом однією ногою стрибок у шпагат	У повітрі показати шпагат з рівними ногами, тулуб захищається рівним	У	У	-
23.	Поштовхом однією ногою стрибок у фронтальний шпагат. З двох ніг. Приземлення в шпагат, упор лежачи	У повітрі показати фронтальний шпагат з рівними ногами. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа	О У	О У	О У
24.	Поштовхом однією ногою стрибок зі змінням положення ніг – розніжка	У повітрі, змінюючи положення ніг, показати шпагат. Приземлення на одну ногу	В О У	О У	О У
25.	Перекидний стрибок та поворот на 180°	Перебуваючи у повітрі, змінити положення ніг, показати форму шпагату та виконати ще один поворот на 180°	В О	В О У	О У
26.	Поворот на одній нозі на 360°, 540°, 720°. У вертикальний шпагат, безопорний шпагат	Повороти виконуються на півпальцях без втрати контакту з підлогою. Кут між стегнами повинен бути не менш ніж 170°	У	У	У
27.	Чотири послідовних високих вертикальних махи ногами з поворотом на 540°	Носок ноги вище рівня голови. Коректна постава	У	У	У
28.	Шпагат	Ноги розведені в сагітальній площині. Стегна паралельні до підлоги	У	-	-

№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	Групи спеціалізованої підготовки		
			1-й рік	2-й рік	3-й рік
29.	Вертикальний шпагат с опорою руками об підлогу. безопорний	Голова, тулуб та нога – вирівняні в одну лінію. У безопорному варіанті руки не торкаються підлоги	У	У	У
30.	З фронтального шпагату з торкашям грудьми підлоги мах ногами назад в положення лежачи на животі	Під час маху назад ноги виконують обертання у тазостегновому суглобі. доки тіло не випрямиться в положення лежачи на животі	У	У	У
31.	Лібела з опорою рук об підлогу. Безопорна лібела. З вертикальним шпагатом, з безопорним шпагатом	Під час підйому ноги тіло повертається на 360° на опорній нозі. Обертання вільної ноги (круг) має бути закінчене у вертикальній площині	О У	О У	У
32.	Капоіера з розніжкою в шпагат	Ноги махом змінюють положення з приземленням в шпагат без зміни напрямку	В О У	В О У	О У

Примітка: 1. В – вивчення вправи поглиблено;

2. О – освоєння вправи до рівня рухової навички;

3. У – удосконалення та експлуатація вправи у практиці.

Психологічна підготовка. Суттєвого значення набуває формування слушного відношення до спортивного режиму, великих навантажень. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Спортсменки оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали).

3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості. Результативність навчально-тренувального процесу на етапах підготовки юних спортсменів багато в чому залежить від особистості тренера-викладача, організації процесу навчання. Виховна робота спрямована на створення сприятливого клімату в колективі як у повсякденному навчально-тренувальному процесі.

3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	-	-	14
2	Загальна фізична	11	10	10	11	10	10	10	11	10	11	10	10	124
3	Спеціальна фізична	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
4	Технічна	49	50	50	49	49	49	50	50	49	50	50	50	595
5	Акробатика	12	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	12	135
6	Хореографія	6	6	7	6	6	7	6	7	6	6	7	6	76
7	Інструкторська та суддівська практика	-	2	-	-	2	2	-	-	2	-	-	-	8
8	Виконання контрольних нормативів	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	4
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	106	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	19
2	Загальна фізична	11	10	11	11	10	10	11	11	10	11	11	11	128
3	Спеціальна фізична	25	25	25	25	24	24	24	25	25	25	25	24	296
4	Технічна	54	52	53	55	53	55	54	55	51	56	53	55	646
5	Акробатика	14	13	13	14	13	13	13	14	13	13	14	13	160
6	Хореографія	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
7	Інструкторська та суддівська практика	-	3	-	-	2	2	-	-	3	-	-	-	10
8	Виконання контрольних нормативів	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	4
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	116	112	112	114	112	112	112	114	111	113	111	113	1352

Поглиблене тренування складається з таких розділів:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, особливо сили та швидкісно-силових якостей;
- досягнення високого рівня функціональної підготовки-планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які в два рази більше ніж змагальні;
- вдосконалення базової технічної підготовки – підвищення надійності /стабільності/ виконання базових елементів;
- освоєння складних елементів різних груп важкості та ризикових елементів високої складності;
- вдосконалення хореографічної підготовки – виконання танцювальних елементів в складних умовах;

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	22
2	Загальна фізична	16	16	17	17	16	16	16	17	16	17	17	17	198
3	Спеціальна фізична	26	26	26	26	26	25	25	26	26	26	26	26	310
4	Технічна	51	51	51	52	52	52	52	51	52	51	53	52	620
5	Акробатика	16	16	16	16	15	15	15	16	15	16	16	16	188
6	Хореографія	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7	8	7	90
7	Інструкторська та суддівська практика	2	-	-	3	2	3	2	3	-	1	2	-	18
8	Виконання контрольних нормативів	2	1	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	6
9	Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
10	Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
	Усього:	126	120	120	124	120	120	120	124	119	119	123	121	1456

- вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей;
- вдосконалення базової психологічної підготовки, формування стану готовності до змагань, саморегуляція;
- поглиблена теоретична та тактична підготовка;
- активна змагальна практика за включенням модельних тренувань та контрольних змагань.

3.3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

У групах спеціалізованої підготовки відбувається активна змагальна практика із включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 8–10 і більше на рік). Удосконалюється спеціальна базова

психологічна підготовленість, відбувається придбання досвіду формування бойової готовності до змагань, зосередження і мобілізації.

3.3.6. Система контролю

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності – зайняте місце, виконаний розряд.
2. Тести з перевірки знань та навичок заміняють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

3.3.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки груп спеціалізованої підготовки подано в таблицях 20, 21. Нормативи гнучкості наведені в таблиці 8 для всіх груп підготовки.

Орієнтовні нормативи загальнофізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання					Більше 2-х років				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 3*10 (с)	7,3	7,4	7,9	8,4	8,9	7,0	7,1	7,6	8,1	8,6	6,8	6,9	7,4	7,9	8,4
2	Згинання та розгинання рук в упор: лежачи (разів)	17	14	10	5	3	19	16	11	5	3	20	17	12	5	3
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	36	31	20	12	7	38	33	23	13	8	40	35	25	15	9
4	Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів)	14	12	9	3	1	15	13	10	4	3	15	13	10	4	3
5	Підтягування на перекладині (разів)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1	7	6	4	3	2
6	Потрійний стрибок (см)	560	500	430	370	300	590	530	460	400	330	620	560	490	430	350
7	Біг 30 метрів (с)	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6	4,7	4,8	5,3	5,8	6,3	4,4	4,5	5,0	5,5	6,0
8	Біг 60 метрів (с)	9,2	9,7	10,6	11,3	11,8	9,0	9,5	10,3	11,0	11,5	8,7	9,3	10,0	10,6	11,0
9	Біг 600 метрів (хв) – 1-й рік навчання Біг 800 метрів – 2-3-й роки навчання	2,15	2,40	3,00	3,25	3,50	3,05	3,45	4,30	4,55	5,25	2,50	3,20	4,00	4,25	5,00

Таблиця 21

Орієнтовні нормативи загальнофізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання					Більше 2-х років				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 3*10 (с)	7,5	7,6	8,1	8,6	9,1	7,1	7,2	7,8	8,4	9,0	6,9	7,0	7,6	8,2	8,8
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10	7	4	2	1	10	7	4	3	2	10	7	5	3	2
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	29	20	15	7	4	30	20	15	8	4	30	20	15	10	5
4	Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів)	10	8	6	4	1	13	10	7	5	2	15	12	7	3	2
5	Підтягування на перекладині (разів)	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
6	Потрійний стрибок (см)	520	470	390	360	300	540	490	410	380	320	560	510	430	410	350
7	Біг 30 метрів (с)	5,3	5,4	5,9	6,4	6,9	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6	4,8	4,9	5,4	5,9	6,4
8	Біг 60 метрів (с)	9,6	10,2	11,2	11,9	12,4	9,4	10,0	11,0	11,7	12,2	9,2	9,8	10,8	11,5	12,0
9	Біг 400 метрів (хв) – 1-й рік навчання Біг 500 метрів – 2-3-й роки навчання	1:25	1:30	1:50	2:05	2:30	2:00	2:10	2:40	3:10	3:40	1:50	2:00	2:30	3:00	3:30

3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1. Організація та методика спортивного відбору

До складу групи підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються спортсмени збірних команд міст, областей та України, яким присвоєне звання МС та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – десять визначених елементів складності.

Спортивний стаж вихованця визначається роком зарахування до групи будь-якого спрямування незалежно від виду програми та за умови регулярного відвідування занять обраного відділення.

Потребує залучення до роботи в одній і тій самій групі паралельно другого тренера-хореографа або тренера-викладача з акробатики.

Відбір здійснюється систематично протягом усього періоду занять спортом спортсменів у команди для участі в змаганнях (як за результатами попереднього контролю, так і за висновками самих змагань).

3.4.2. Основний матеріал

Зміст *теоретичних занять* вихованців групи підготовки до вищої спортивної майстерності такий:

Тема 1: Фізична культура і спорт в Україні.

Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в міжнародних змаганнях, Світових та Європейських чемпіонатах, перспектива Олімпійських Ігор.

Тема 2: Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.

Сучасна спортивна аеробіка та шляхи її подальшого розвитку. Федерації спортивної аеробіки.

Тема 3: Стислі відомості про будову та функції організму (опорно-руховий апарат, внутрішні органи, органи дихання, кровообіг, травлення, нервова система).

Тема 4: Загальна та спеціальна підготовка спортсменів.

Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед початком занять.

Тема 5: Гігієна. Загартування, режим, харчування спортсмена.

Поняття про гігієну праці, відпочинку та занять спортом. Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць навчання і занять спортом.

Тема 6: Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги. Спортивний масаж.

Спортивний масаж. Основні прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі. Протипоказання до масажу.

Тема 7: Загальні методики навчання та тренування.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних спортсменів у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 8: Психологічна підготовка спортсменів.

Психологічна підготовка у тренувальному процесі. Значення і методика морально-вольової підготовки.

Тема 9: Планування періодизація спортивного тренування.

Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

Тема 10: Правила змагань, їхня підготовка та проведення.

Облік та оформлення результатів змагань. Початок та підведення підсумків змагань. Об'єктивність суддівства змагань.

Тема 11: Облік і контроль тренувального процесу.

Контроль за станом підготовки спортсмена (тестування).

Тема 12: Місця занять та інвентар.

Вимоги для спортивної форми учасників змагань.

Фізична підготовка не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їхніх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості спортсменів і творчим підходом тренера.

Техніко-тактична підготовка. Використовуються такі ж самі вправи, як і на попередньому етапі, з урахуванням індивідуальної схильності до засвоєння окремих елементів і тактичного стилю змагальної діяльності. Техніко-тактична підготовленість в спортивній аеробіці у групах підготовки до вищих досягнень оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніше, ніж аналогічні комплекси для груп спеціалізованої базової підготовки.

Психологічна підготовка спортсменів передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації.

3.4.3. Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидко-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Розвиток стомлення неосмінно позначається на структурі рухів спортсменів. Тому вкрай потрібно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нераціональної та неефективної техніки рухів.

3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Таблиця 22

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	29
2	Загальна фізична	15	16	16	15	16	15	16	15	16	16	15	16	187
3	Спеціальна фізична	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	338
4	Технічна	65	66	66	66	67	65	67	66	66	65	66	66	
5	Акробатика	17	17	17	17	16	16	16	17	16	17	17	17	200
6	Хореографія	9	8	8	9	7	9	8	8	6	8	7	6	95
7	Інструкторська та суддівська практика	2	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
8	Виконання контрольних нормативів	-	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	4
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
10	Усього:	140	140	138	140	138	138	138	140	138	138	138	138	1664

Поглиблене тренування складається з таких розділів:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, особливо сили та швидкісно-силових якостей;
- досягнення високого рівня функціональної підготовки – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які в два рази більші ніж змагальні;
- вдосконалення базової технічної підготовки – підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів;
- освоєння складних елементів різних груп важкості та ризикових елементів високої складності;
- вдосконалення хореографічної підготовки – виконання танцювальних елементів в складних умовах;
- вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей;
- вдосконалення базової психологічної підготовки, формування стану готовності до змагань, саморегуляція, самоналаштування та мобілізація;
- поглиблена теоретична та тактична підготовка;
- активна змагальна практика за включенням модельних тренувань та контрольних змагань.

3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

3.4.6. Система контролю

Для контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності застосовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я.

Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо. Контроль та оцінка біомеханічних показників здійснюються за допомогою пристроїв вимірювання сили, кутів та амплітуд руху спортсмена, відеокамер.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки груп вищої спортивної майстерності подано в таблицях 23–26.

**Орієнтовні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності
із загальнофізичної підготовки (15 років)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Юнаки					Дівчата				
1	Човниковий біг 3*10 (с)	6,6	6,7	7,2	7,7	8,2	6,7	6,8	7,3	7,8	8,3
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	21	18	13	6	4	11	8	5	3	2
3	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	45	40	30	20	10	35	25	20	12	6
4	Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів)	18	15	11	5	4	15	12	7	3	2
5	Підтягування на перекладині (разів)	7	6	4	3	2	4	3	2	1	0
6	Потрійний стрибок (см)	660	630	540	480	400	580	530	450	425	370
7	Біг 30 метрів (с)	4,2	4,3	4,8	5,3	5,8	4,5	4,6	5,1	5,6	6,1
8	Біг 60 метрів (с)	8,6	9,1	9,7	10,3	10,8	9,0	9,6	10,5	11,2	11,7
10	Біг 1000 метрів (хлопці) 500 метрів (дівчата)	3.20,0	3.30,0	4.00,0	2.25,0	5.00,0	1.45,0	1.57,0	2.15,0	2.50,0	3.20,0

**Орієнтовні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності
із загальнофізичної підготовки (16 років)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Юнаки					Дівчата				
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	22	19	14	7	4	11	8	5	3	2
2	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	50	45	35	25	12	35	28	23	14	7
3	Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів)	18	15	11	5	4	15	12	7	3	2
4	Підтягування на перекладині (разів)	8	7	5	4	3	4	3	2	1	0
5	Потрійний стрибок (см)	690	650	570	510	430	600	550	470	430	380
6	Біг 60 метрів (с)	8,5	8,9	9,4	10,1	10,6	9,0	9,5	10,2	10,9	11,4
7	Біг 1000 метрів (хлопці) 500 метрів (дівчата)	3.15.0	3.25.0	3.50.0	4.15.0	4.50.0	1.40.0	1.50.0	2.00.0	2.30.0	3.00.0

**Орієнтовні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності
із загальнофізичної підготовки (17 років)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Юнаки					Дівчата				
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	23	20	15	8	4	12	8	6	4	4
2	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	55	50	40	30	15	40	30	25	16	8
3	Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів)	21	18	13	6	5	17	14	8	4	3
4	Підтягування на перекладині (разів)	9	8	6	4	3	4	3	2	1	0
5	Пестрійний стрибок (см)	720	670	620	560	470	610	560	490	435	380
6	Біг 60 метрів (с)	8,4	8,7	9,1	9,8	10,3	8,9	9,4	10,0	10,7	11,2
7	Біг 1000 метрів (хлопці) 500 метрів (дівчата)	3.10,0	3.20,0	3.40,0	4.05,0	4.35,0	2.05,0	2.15,0	2.40,0	3.10,0	3.40,0

**Орієнтовні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності
із загальнофізичної підготовки (18 років)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Юнаки					Дівчата				
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	24	21	15	9	5	12	8	6	4	2
2	Вистрибування з глибокого присіду (разів)	60	55	45	35	18	40	32	27	18	9
3	Піднімання прямих ніг до прямого кута (разів)	21	18	13	6	5	17	14	8	4	3
4	Підтягування на перекладині (разів)	10	9	7	4	3	4	3	2	1	0
5	Пестрійний стрибок (см)	750	700	650	590	500	630	580	500	440	380
6	Біг 60 метрів (с)	8.2	8.5	8.8	9.5	10.0	8.9	9.3	9.8	10.5	10.0
7	Біг 1000 метрів (хлопці) 500 метрів (дівчата)	3.05.0	3.15.0	3.35.0	4.00.0	4.25.0	2.00.0	2.12.0	2.23.0	2.50.0	3.20.0

ЛІТЕРАТУРА

1. Типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, спеціалізовану дитячо-юнацьку 2008 року зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 549 від 24.07.2013.
2. Перелік елементів груп складності з аеробної гімнастики Міжнародної Федерації Гімнастики. Правила змагань 2013–2016.
3. Технічні правила змагань зі спортивної аеробіки Федерації України зі спортивної аеробіки, Київ 2017.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Пасічна Т. В. Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у складно-координаційних видах спорту / Т. В. Пасічна, В. Г. Тодорова // Науковий журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт». – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2017. – № 1 (25) – С. 12–19.
6. Мудрик В. І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України / В. І. Мудрик, О. І. Камаєв, Ю. В. Васьков, В. В. Золочевський, В. Ф. Слюсарев [навчально-методичний посібник]. – Харків, 2014. – 336 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>.
9. Білокопитова Ж. А. Художня гімнастика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. – Київ, 1999. – 115 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Орієнтовний план виховної роботи

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Перегляд міжнародних та всеукраїнських змагань	Постійно	Тренер.
Перегляд виступів балету, танцювальних сучасних колективів, змагань з інших суміжних видів спорту	2–3 рази на рік.	Актив батьків, тренер
Відвідування тренувань збірних команд (області, країни)	1–2-й роки	Тренер
Зустрічі з провідними спортсменами області, країни	1–2-й роки	Тренер
Проведення тренувальних занять разом з старшими по розряду спортсменами	Систематично	Тренер
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Тренер, актив батьків.
Зустрічі з ветеранами спорту	2–3 рази на рік	Тренер, актив батьків
Участь у головних культурних та спортивних подіях країни	За календарем	Тренер актив групи
Відвідування історичних місць, екскурсії по місту та його околицям	1 раз на рік	Актив батьків, тренер
Проведення бесід про життя видатних людей країни	Систематично	Тренер, батьки
Показові виступи кращих спортсменів	За запрошенням	Тренер
Проведення бесід та диспутів на морально-етичну тематику	Систематично	Актив учнів
Організація чергування, самообслуговування під час занять. Залучення учнів до проведення ремонту, прибирання місць занять, ремонту спортивного інвентаря	Систематично	Тренер, учні
Проведення зборів спортсменів та батьків	2 рази на рік	Тренер
Відвідування закладів загальної середньої освіти, в яких навчаються вихованці ДЮСШ, з послідуочим обговорювання результатів відвідування	Систематично	Тренер
Проведення суспільно-корисної роботи, надання безкорисливої допомоги	Систематично	Тренер, актив групи

Застосування педагогічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Рациональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних та спеціальних заходів, уведення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність та варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; уведення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного усунення, ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна заключна частина
Час застосування	У мезо- та мікроциклах. Від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального зайняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	На основні функціональні системи організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		
Застосування медично-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності			
Час застосування	Від мікро- до мікроциклу, наприкінці мікроциклу	В окремому занятті або після нього	У кожному занятті
Вплив	Глобальний	Вибірковий	Загально тонізуючий
Спрямування впливу	На всі функціональні системи організму	Переважно на окремі системи або їхні ланки	Не справляють глибокого впливу на організм

**Схема організації відновлювальних заходів під час
підготовки до змагань**

Час використання	ЗАХІД
Перед тренуванням	1. Самомасаж 2. Вживання аскорбінової кислоти /вітамін С/ 3. Вживання спортивного напою /60–80 мл/ або настою шипшини /20–30 мл/ 4. Настанова на тренування, позитивний емоційний фон 5. Самонастроювання
На час тренування	1. Рациональна побудова тренувального заняття 2. Різноманітність засобів і методів тренування 3. Адекватні інтервали відпочинку 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання, корекція 5. Самозаспокоєння, само схвалювання, самонакази 6. Ідеомоторне тренування 7. Спортивні напої
Після зарядки або першого тренування /ранок/	1. Нетривалий контрастний душ 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання ділянок тіла, що болять 3. Аскорбінова кислота, левіт /під час сніданку/ 4. Коротка тематична бесіда або теоретичне заняття 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки, екскурсії, читання, прослуховування музики
Після першого тренування /день/	1. Теплий душ 2. Загальний масаж 3. Полівітаміни /під час обіду/ 4. Денний сон
Після другого тренування /вечір/	Заспокійливий душ або ванна Заспокійливий масаж Психорегуюче тренування Полівітаміни, глюконат кальцію /під час вечері/ Пасивний відпочинок, відволікаючи заходи Нічний сон
2 рази на тиждень /у середу й суботу/	Баня /парна або сауна/ Вільне плавання у басейні Короткочасне ультрафіолетове опромінення
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

Робочий план (формат, зразок)

зі спортивної аеробіки для груп _____ року навчання

на _____ навчальний рік по місяцях

основні завдання групи на навчальний

рік: _____

Кількість навчальних годин, всього: _____ з них :

Теорія _____

ЗФП _____

СФП _____

Спортивна підготовка _____

Кількість змагань _____

Контрольно-перевідні тести _____

№	Розділи навчальної програми	К-сть годин	М І С Я Ц І											
			ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII
	Теорія :	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Технічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Всього годин:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: наявність засобу тренування позначається кількістю годин.

Свідоцтво

про закінчення дитячо-юнацької спортивної школи

Свідоцтво засвідчує, що

(прізвище, ім'я, по батькові)

вступив (ла) у _____ році і у _____ році закінчив(ла)

(найменування дитячо-юнацької спортивної школи)

відділення _____

Після закінчення дитячо-юнацької спортивної школи має спортивний розряд _____ або спортивне звання _____, який (яке) присвоєно наказом _____ від _____ № _____ відповідно до Єдиної спортивної класифікації України

Директор дитячо-юнацької _____
спортивної школи (підпис)
(П.І.Б) _____

Видане «___» _____ 20 _____ року

№ _____

М. П.

**Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним
обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього
використання**

СПОРТИВНА АЕРОБІКА	
Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Килимове покриття	5
Лонжа для страхування	5
Подіум аеробний змагальний (14 x 14 м)	5
Степ-платформа	8
Фітбол (великий м'яч)	5
Хореографічний станок	7
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеокамера в комплекті з монітором і відеоплеєром	3
Музичний центр	3

Забезпечення вихованців, спортсменів та тренерів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їхнього використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4
1	Бинти еластичні	12	
2	Гомілковостопи	12	12
3	Костюм вітрозахисний	12	
4	Костюм парадний	12	
5	Купальник гімнастичний (для жінок)	12	12
6	Кросівки	12	
7	Лосини	12	12
8	Наколінники	12	12
9	Рукавиці	12	
10	Рюкзак спортивний	12	12
11	Сумка спортивна	12	12
12	Тапочки гімнастичні	12	12
13	Трико гімнастичне	12	
14	Труси спортивні	12	
15	Футболка	24	24
16	Шапка спортивна	12	
17	Шкарпетки бавовняні	12	12

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	5
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у спортивній аеробіці.....	5
1.2. Мета й завдання спортивної підготовки у спортивній аеробіці.....	5
1.3. Зміст видів підготовки спортсменів.....	6
1.4. Етапи спортивної підготовки.....	9
1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації.....	17
1.6. Структура і зміст спортивного відбору.....	18
1.7. Вікові особливості спортивної підготовки.....	19
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	22
2.1. Комплектування та наповнення груп	22
2.2. Засади організаційно-навчального процесу.....	23
2.3. Планування спортивної підготовки.....	23
2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	25
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	28
3.1. Групи початкової підготовки.....	28
3.1.1. Організація та методика спортивного відбору.....	28
3.1.2. Основний матеріал.....	29
3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	39
3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки	39
3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	40
3.1.6. Система контролю.....	40
3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	41
3.2. Групи базової підготовки.....	44
3.2.1. Організація та методика спортивного відбору.....	44

3.2.2.	Основний матеріал	45
3.2.3.	Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	54
3.2.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	55
3.2.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	57
3.2.6.	Система контролю.....	58
3.2.7.	Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	58
3.3.	Групи спеціалізованої підготовки.....	63
3.3.1.	Організація та методика спортивного відбору.....	63
3.3.2.	Основний матеріал.....	64
3.3.3.	Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	72
3.3.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	72
3.3.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	74
3.3.6.	Система контролю.....	75
3.3.7.	Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	75
3.4.	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	78
3.4.1.	Організація та методика спортивного відбору.....	78
3.4.2.	Основний матеріал.....	78
3.4.3.	Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	81
3.4.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності	81
3.4.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	82
3.4.6.	Система контролю.....	83
3.4.7.	Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	83
ЛІТЕРАТУРА.....		88
ДОДАТКИ		89

Спортивна аеробіка

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

Редактор

Підписано до друку

Тираж