

Міністерство молоді та спорту України

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ

Технічний комітет зі спортивної аеробіки

«ПОГОДЖЕНО»
Президент ФУСАФ

«_____» _____ 2014 р

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Заступник Міністра молоді
та спорту України

«_____» _____ 2014 р

СПОРТИВНА АЕРОБІКА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ДЮСШ

Навчальна програма для
дитячо-юнацьких спортивних шкіл

З М І С Т

ВСТУП	3
РОЗДІЛИ:	
1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах.....	3
2. Вікові особливості багаторічної підготовки.....	5
2.1. Поняття «віку».....	5
2.2. Загальні вікові особливості розвитку організму вихованців-спортсменів.....	5
2.3. Вікові особливості жіночого організму та особистості.....	8
3. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	11
4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.....	13
5. Структура навчально-тренувального заняття.....	16
6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки.....	16
7. Групи початкової підготовки:.....	20
7.1. Організація та методика відбору.....	20
7.2. Зміст і планування підготовки.....	21
7.3. Змагальна практика.....	22
7.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовк.....	23
8. Групи попередньої базової підготовки:.....	24
8.1. Організація та методика відбору.....	24
8.2. План-схема річної підготовки.....	26
8.3. Змагальна практика.....	28
8.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	28
9. Групи спеціалізованої базової підготовки	29
9.1. Організація та методика відбору.....	29
9.2. Зміст і планування підготовки.....	29
9.3. План-схема річної підготовки.....	30
9.4. Змагальна практика.....	32
9.5. Контроль.....	32
10. Групи підготовки до вищих досягнень:.....	33
10.1. Організація та методика відбору.....	33
10.2. Зміст і планування підготовки.....	33
10.3. План-схема річної підготовки.....	34
10.4. Змагальна практика.....	35
10.5. Контроль.....	35
11. Основний програмний матеріал	37
11.1. Теоретичні заняття	37
11.2. Практичні заняття	40
12. Психологічна підготовка.....	49
13. Виховна робота	50
14. Відновлювальні заходи.....	52
Додаток 1.....	57
Додаток 2	61
Додаток 3.....	62
Література.....	63

ВСТУП

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

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

Навчальна програма складена 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 вищих досягнень.

У розділі «Організаційно-методичні вказівки» висвітлені мета, завдання і принципи спортивного тренування, питання щодо навантаження, втоми.

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 станом фізичного розвитку спортсмена. В програмі наведені орієнтовані річні та помісячні плани-схеми розподілу навчальних годин на кожний етап підготовки.

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

1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсменів на етапах.

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) (табл. 1) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

У дитячо-юнацьких спортивних школах функціонують такі навчальні групи:

- **початкової підготовки** – зараховуються всі діти, які бажають займатися спортивною аеробікою та мають відповідні здібності; для зарахування до них потрібно виконати контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 4-х визначених елементів складності;

- **групи попередньої базової підготовки** – зараховують спортсменів, які виконали програму 2-го юнацького розряду та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 6-х визначених елементів складності;

- **групи спеціалізованої базової підготовки** – до їх складу зараховуються спортсмени, які виконали КМС та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 8-х визначених елементів складності;

- **групи підготовки до вищих досягнень** - до їх складу зараховуються спортсмени збірних команд міст, областей, яким присвоєне звання МС та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 10-х визначених елементів складності.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність
навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік вихованців	мінімальна кількість		Мінімальні вимоги до спортивної підготовленості на початку навчального року
		вихованців у групі	навчальні години на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-ий	6	14	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП.
2-ий	7-8	12	8	Виконання нормативів ЗФП, СФП, виконання окремих з'єднань, нескладних композицій.
Групи попередньої базової підготовки				
1-ий	9	10	12	2-й юнацький спортивний розряд.
2-ий	10	10	14	3-й розряд.
3-ій	11	10	18	2-й розряд.
Більше 3-х	12	8	20	1-ий розряд.
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-ий	13	8	24	КМС
2-ий	14	6	26	підтвердження КМС
Більше 2-х	14-15	6	28	Виконання МС
Група підготовки до вищих досягнень				
Весь термін	15-23	4	32	Підтвердження МС

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

Групи попередньої 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.

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

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються із спортсменів, які виконали звання майстра спорту.

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

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 даної 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.

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

У групи попередньої базової підготовки можуть бути зараховані вихованці, що завершили навчання на етапі початкової підготовки протягом щонайменше одного року. Кількість вихованців у групах мінімальна. З урахуванням можливостей школи і в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 5 чоловіки в групах початкової підготовки; на 3 чоловіка в групи попередньої базової підготовки; на 1-2 чоловіка в групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень.

При комплектуванні збірних команд на основі базової групи рішенням тренерської ради затверджується список змінного складу групи, в яку може бути збільшена максимальна кількість вихованців, передбачена програмою. Якщо робота оплачується з розрахунку з одного вихованця, тренер-викладач базової групи може представити до сплати, зокрема з кількістю вихованців, меншу за мінімальну, передбачену програмою. Навчально-тренувальний обсяг роботи базової групи лишається незмінним.

Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати більше 2-х академічних годин, а в групах попередньої базової підготовки не більше 3-х годин. В групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень не більше 4 годин за одне навчально-тренувальне заняття. В групах, де навантаження більше 24-х академічних годин на тиждень навчально-тренувальні заняття проводяться 2-чі або 3-чі на день.

2. Вікові особливості багаторічної підготовки.

Програмна робота будується відповідно з віковими та статевими особливостями розвитку організму, психіки, особистості спортсменів, що займаються спортивною аеробікою, а також у зв'язку з закономірностями динаміки спортивного вдосконалення вихованців.

2.1. Поняття «віку».

Поняття «віку» спортсмена неоднозначно. Розрізняють ряд градацій цього поняття. Основні з них: паспортний, біологічний, інтелектуальний вік.

П а с п о р т н и й в і к відповідає простому відліку часу, прожитого людиною від моменту народження.

Б і о л о г і ч н и й в і к – це досягнута суб'єктом ступінь соматичного, тілесного розвитку організму з урахуванням стану всіх його функціональних систем, особливо рівня статевої зрілості. Різниця між паспортним та біологічним віком найбільш яскраво виявляється в підлітків та може досягати 3-4 роки.

І н т е л е к т у а л ь н и й в і к - характеристика розумового розвитку людини в порівнянні з віковими нормами.

2.2. Загальні вікові особливості розвитку організму вихованців-спортсменів.

Сучасна система підготовки аеробів, орієнтована на високі спортивні досягнення, передбачають ранній початок систематизованих занять, як виняток, падаючих ще на дошкільний вік. Дітей шкільного віку прийнято поділяти на три вікові групи. Це – молодші школярі (6 – 10 років), власно підлітки (11 – 14 років) та старші школярі (вік юнаків, 15 – 17 років).

Підлітковий вік – найбільш відповідальний період розвитку дітей. В цей час особливо активно формуються всі системи організму, вдосконалюються його функції, відбувається статеve дозрівання, яке оказує вплив на роботу внутрішніх органів, психіку підлітка, а також формування його моральних переконань, характеру.

О п о р н о – р у х о в и й а п а р а т підлітка знаходиться в стадії інтенсивного росту, що виявляється в швидкому збільшенні маси та, особливо, довжини параметрів тіла

переважно за рахунок кінцівок. При цьому відбувається поступове все більше окостеніння скелету, хоча хребетний стовп ще зберігає високу рухомість; підвищена хибкість хребта дитини та підлітка – при слабкій ще м'язовій системі та підвищених фізичних навантаженнях – може привести до небажаних відхилень в опорно-руховому апараті учнів: деформаціям хребта, між хребтових дисків, порушенню осанки та ін.

М'язова система у дітей та підлітків розвивається нерівномірно та відстає від росту кісток, особливо це відноситься до згиначів кінцівок. Цим пояснюється зниження відносної сили дітей, деякі порушення в них координації рухів, характерна підліткова «незграбність». І хоча з 11 до 14 років уже спостерігається значний приріст витривалості до статичних зусиль, підліток пристосований до них ще недостатньо – стомлення працюючих м'язів у дітей настає швидше, ніж у дорослих. Тільки в юнаковому віку динаміка формування опорно-рухового апарату змінюється: спостерігаються більш високі темпи збільшення м'язової маси та, відповідно, абсолютної та відносної сили спортсменів.

Сухожилльні структури у дітей та підлітків, як і м'язи, розвинуті слабо та лише з віком істотно укріплюються. Так, якщо в 6 – 9 років порочність Ахіллової сухожилля на розрив складає біля 200 кг (що, з урахуванням ударних навантажень при стрибках зовсім небагато), то в 13 – 14 років вона дорівнює приблизно 300, а в 17 – 18 років – вже приблизно 400 кг.

Серцево-судинна система людини досягає повного розвитку к 20 – 22 рокам, тому пристосовування серця до навантажень у підлітків ще недосконале. Так, при роботі статичного характеру ЧСС у підлітків зростає приблизно на 30% та тільки з підвищенням тренуваності починає знижуватися. Підвищення ЧСС та артеріального тиску у дітей 11 – 14 років може бути викликано змінами, пов'язаними з інтенсивним статевим визріванням, тому при дозуванні фізичного навантаження необхідна обережність.

Дихальний апарат підлітків ще тільки розвивається; життєва ємкість його легенів майже вдвічі менш, ніж у дорослого. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом природним чином вдосконалюється, спортсмена-підлітка необхідно спеціально навчати правильному диханню як в умовах норми, так і, в особливості, при виконанні фізичних вправ.

Рухомий аналізатор. Як відзначалося, координація рухів дитини та підлітка недосконала. Лише к кінцю періоду статевого дозрівання стає більш гармонійними, що пов'язано як зі зростанням силових можливостей дітей, так і з вдосконаленням функцій ЦНС та розвитком рухового аналізатора. Важливим показником рухових здібностей у дітей є спритність, тобто вміння пристосовувати дії до різних динамічних мінливих умов. В свою чергу розвиток просторового орієнтування, визначеного точністю виконання заданого руху, к 16 рокам досягає рівня дорослих людей.

Зоровий, вестибулярний, слуховий та тактильний аналізатори інтенсивно розвиваються як у ранньому дитячому, так і в підлітковому віку. За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів гімнаст одержує з зовнішнього світу біля 90% усієї інформації, без якої практично неможливо виконання більшості вправ, особливо пов'язаних зі складною орієнтацією в просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організації темпоритму рухів, силових акцентів сприяють також слуховий аналізатор. При цьому повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише к 12 рокам.

Сензитивні періоди розвитку дітей та підлітків. У дітей та підлітків розвиток та формування різних органів та систем відбувається і в різні строки. Існують так звані «сензитивні періоди». Тобто вікові етапи, під час яких особливо швидко та, як правило, стрибкоподібно розвиваються окремі морфологічні та функціональні властивості організму людини, найбільш чутливої в цей час до зовнішнього впливу. Так, спритність, координаційні якості, здатність зберігати стійкість та рівновагу в положеннях активно розвиваються вже в віці 7 – 10 років. З 9 – 10 років швидко зростає здатність розвивати максимальний темп рухів, покращується загальна витривалість; швидкість рухових дій (наприклад, рухи необтяжені кінцівками) помітно покращується з 10 – 13 років; швидкісно-силові якості з 13 – 15; витривалість та сила – з 15 – 17 років. При цьому

становлення майстерності в спортивній аеробіці в основному відбувається та завершується до досягнення біологічного, статевого визрівання.

Певна уява про характер біологічного розвитку дають данні про довжину та вагу тіла аеробів 6 – 18 років та інформація про темпи їх приросту. Вони дозволяють робити висновок не тільки про характер кількісних змін у самих параметрах тіла гімнастів-аеробів у зв'язку з віком, але і, що не менш важливо для управління процесом підготовки, враховувати та передбачати темпи зростання цих показників, тому як зі змінами довжини та маси тіла змінюються і біодинамічні характеристики рухів. До цього ж збільшення маси тіла часто знижує показник відносної сили. Те та інше може відобразитися на навчанні, перешкоджати йому, а головне – на техніці виконання раніше вже вивчених елементів.

Прогнозування періодів інтенсивного біологічного розвитку по зонам статистичного розподілу, в яких знаходяться ростово-вагові параметри спортсменів, дають можливість, якщо і не виключити, то хоча б полегодити часті вікові «збої» в рості спортивної майстерності. При цьому важливу роль зіграють засоби та методи фізичної підготовки та контроль рівня підготовленості учнів.

Підлітки двох статей володіють високими координаційними можливостями, що дозволяє навчати їх порівняно складним технічним діям. Вони добре запам'ятовують рухи, здатні чітко виділити в них головне ланку, а взагалі можуть успішно вирішувати чисто технічні задачі. В тих випадках, коли виконання вправи не лімітовано високими вимогами до психічних, особливо силових та швидко-силових якостей, підлітки здатні освоювати найскладніші «трюки». Важливу роль при цьому відіграють прийоми допомоги та страховки, допоміжні (у тому числі пружні) знаряддя, тренажерні обладнання, які дозволяють знімати з підлітка силові, швидко-силові перенавантаження.

Нерівномірність та неоднозначність морфологічного розвитку дітей та підлітків відображаються також у тому, що в різних індивідуальних випадках розвиток організму в цілому відбувається більш або менш швидко.

Н о р м а л ь н и й темп розвитку говорить про відповідність паспортного та біологічного віку. Прискорений розвиток, характерно для так названої акселерації. Явище, протилежне їй за смыслом, так названа ретардація. При ранньому початку поглиблених інтенсивних тренувань спостерігається відставання в морфологічному розвитку, яке, однак, потім, по мірі дороблення, компенсується відповідним прискоренням.

П с и х і ч н і о с о б л и в о с т і. Психічні процеси: відчуття в різних модульностях, сприйняття, пам'ять, уважність, емоції, мислення, воля у підлітків відрізняються нестійкістю, лабільністю. Характер дітей та підлітків ще не сформований, їх інтереси змінювані, емоційні прояви висловлюються яскравіше, ніж у дорослих. Підлітки вразливі, сприйнятливі, прагнуть до само затвердження та рівноправності з дорослими. Особливим авторитетом у них, особливо у хлопців, користуються видатні спортсмени, вольові люди. Характерне явище цього періоду – орієнтовка на «кумирів». Тренер, наставник повинні використати ці риси характеру для правильного формування особистості дитини, щоб стати перш за все, позитивним прикладом для вихованців.

На відміну від маленьких дітей, підлітки за своїми можливостями здатні до достатньо тривалої концентрації уваги, але все ж підтримувати зосереджений стан протягом тривалої вправи або багаточасового тренування підлітку важче, ніж дорослому; монотонна робота викликає в них швидке стомлення. Ось чому тренування дітей завжди повинно бути методично достатньо різноманітним, емоційно побудованим та включати до себе, по можливості та необхідності, елементи гри та захоплюючого суперництва.

О с о б и с т і с т ь юного спортсмена треба розглядати з трьох основних сторін – темпераменту, характеру, рівня здібностей, поєднаних сучасними уявленнями про типи нервової діяльності людини.

Не дивлячись на надмірну різноманітність типологічних характеристик нервової діяльності, у дітей, як і у дорослих, можливо виділити чотири відомих типи:

1. Нормально збудливий, сильний, рівноважний, динамічний тип («сангвінік»). Для нього характерно достатньо швидке оволодіння технікою руху. Юні спортсмени з таким

типом нервової системи легко справляються зі складними руховими задачами, виникаючими, наприклад, в ігрових ситуаціях. Однак швидкий успіх може супроводжуватися в них утратою бажання до подальшого вдосконалення. Активне спонукання до повторення вправ, уважний контроль за якістю його виконання сприяють у цьому випадку більш ефективно засвоєнню нових рухів.

2. Нормально збудливий, сильний, рівноважний, повільний тип («флегматик»). Для дітей, які відносяться до цього типу, також характерно успішно оволодіння складними рухами. Однак створення умовних зв'язків в них відбувається менш повільно. Тому неодноразове повторення ними знайомих вправ не тільки не зніжує у таких дітей інтересу до занять, але ще більш сприяють успіху роботи.

3. Сильний, підвищено збудливий, нестриманий тип («холерик») володіє високою рухомістю нервових процесів, здатністю швидко засвоювати рухи. Однак із-за нерівно важності та надмірно імпульсивні, неупорядковані в діях та часто перескакують від одної вправи до другої, не вирішив до кінця завдання, яку поставив тренер. Діти з такими типологічними здібностями відрізняються також підвищеною рухомою активністю, непосидливістю, нестійкою увагою. Їх виховання та навчання часто викликають труднощі.

4. Знижено збудливий, слабкий тип («меланхолік»). Для цього типу характерно більш в'яле байдуже відношення до роботи. Засвоєння складних рухових дій у дітей такого типу не викликає інтересу, тому що потребує значних психічних та фізичних зусиль. Надзвичайні рухомі ситуації можуть викликати в них стан поза межного гальмування, тому навчання таких дітей потребує особливої наполегливості та вміння.

Х а р а к т е р - також одна з визначених сторін особистості, під якою прийнято розуміти суму властивостей, які включають до себе такі показники, як емоційні якості та стани, вольові, ділові, творчі, моральні, комунікативні та інші якості.

І н т е р е с и підлітків мінливі, тому тренеру необхідно пояснити собі, чи дійсно один раз потяг, який проявив підліток до даного виду спорту достатньо стійкий та він не буде пропускати заняття. Останнє особливо характерно для дівчат. Практика показує, що частіше залишаються та продовжують займатися лише ті з них, хто приходить до відділення самостійно, за власною ініціативою.

2.3. Вікові особливості жіночого організму та особистості.

В період раннього дитинства більшість анатомічних, фізіологічних та психологічних показників дівчат та хлопців практично не відрізняються або відрізняються не суттєво. Але по мірі збільшення біологічного віку ці різниці наростають, стаються с часом дуже значними.

М о р ф о л о г і ч н і о с о б л и в о с т і. Ріст дівчат суттєво прискорюється, починаючи з 9 – 12 років. З 13 – 15 років, на фоні триваючого інтенсивного росту тіла в довжину, відбувається становлення важливих психічних механізмів, а в 16 – 17 років ріст довжини тіла у дівчат практично зупиняється. Вважається, що повна біологічна зрілість у них настає в 18 – 21 рік, тобто раніше, ніж у юнаків. Порівняно з чоловіками того ж паспортного віку, ріст у жінок в середньому менш на 9 – 11 см. Загальновідомі та характерні різниці в пропорціях тіла: тулуб у жінок відносно довше; кінцівки (ступні ніг, руки) – коротше, плечі – вужче, слабкіші, таз – ширше та розташований нижче. Жіноча грудна клітка – вужче та коротше.

Р о з в и т о к р у х о м о г о а п а р а т у дівчат у віці 4 – 6 років йде повільніше, ніж у хлопців. Об'єм мускулатури в них спочатку завжди менше, м'язи слабкіше, менш працездатні, а тканина (як и тканина зв'язкового апарату) більш еластична, з великим

жировим компонентом. М'язи передньої стінки живота в жінок відносно довше, а їх сила складає всього від 50 до 70 % сили цих же м'язів у чоловіків. Тому дуже важливо систематично зміцнювати та розвивати у дівчаток, дівчат цю групу м'язів, а також м'язи тазового дна. В цілому у жінок сила м'язів менш на 10 – 30 %, ніж у чоловіків. У дівчаток-підлітків та дівчат у віці від 12 до 17 років при слабкому розвитку м'язів шиї та спини на фоні зростаючих фізичних навантажень можливо скривлювання відділів хребту.

Фізіологічні особливості. МПК у всіх учнів, незалежно від статі, зростає до 12 років, але після цього віку у дівчаток потреба кисню залишається незмінним або зростає повільно. В середньому серце жінок здатні виконати всього лише 2/3 об'єму роботи серця чоловіків. Максимальний пульс – 180 ударів на хвилину (більш частий, ніж у чоловіків), але загальний хвилиний об'єм крові менш, ніж у чоловіків цього ж віку; гемоглобін також нижче. Разом з цим піку свого фізичного розвитку дівчата досягають в 15 – 16 років, проти 18 – 20 у юнаків.

Психіфізичні особливості. Предпубертаний та, особливо, пубертатний періоди життя дівчаток – це етапи бурного росту та корінних специфічних змін в їх організмі, які приводять, у підсумку, до біологічної зрілості. Після досягнення дівчиною статевої зрілості до обов'язків тренера та лікаря, слідкуючого за заняттями, додається задача дбайливої оптимізації індивідуального плану роботи кожної учениці у зв'язку з її овуально-менструальними циклами (ОМЦ), потребуваними періодичного обмежування та регуляції навантажень як за об'ємом, так і за їх характером, тому що тренування сили у жінок потребує більшого часу, ніж у чоловіків, і дуже зважувального підбору вправ. Організм жінки гостро реагує на перевантаження, і якщо тренер не чує моменту перевтомлення спортсменок, недостатньо гнучко корегує їх навантаження та режим відпочинку, то ризикує з розумово підвищеними тренувальними навантаженнями, без яких в даний час неможливо досягнути гідних спортивних результатів.

Психічні особливості. Емоційна сфера, поведінці прояви та реакції, специфіка спілкування, психосексуальний розвиток представниць жіночої статі сильно відрізняються від цих же ознак у чоловіків. Тренер повинен знати, що дівчата імпульсивні, чуйні, допитливі, товариські. Зустрічаючись з проблемами, вони відносно хворобливо реагують на те, що відбувається, часто недостатньо рівноважні і тому не завжди стримані, бувають нетерплячі і частіше «нервують». Дуже показовим для спортсменок є їх реакції на несправедливість та судейські помилки. В цілому, однак, жінкам властиві: деяка впевненість у собі, схильність до переживань, копання у собі. В спортивній роботі дівчата, на відміну від юнаків, більш контактні, краще відчують психічний стан тренера, цінують його добре відношення. Будучи чуйними, вразливими на похвалу, вони не заперечують проти авторитарного стилю тренера за умовою, що він достатньо уважний, стриманий та справедливий. При цьому спортсменки відрізняються більшою, ніж у чоловіків, залежністю від тренера, дисциплінованістю, свідомістю, старанністю та наполегливістю в роботі, легше знаходять спільну мову зі своїми подругами по команді.

Психічні якості вихованців змінюються під впливом тренувань. Вже через 3 – 8 років занять спортом спортсмени, що займаються спортивною аеробікою становляться більш сміливими, активними, менш тривожними.

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 рухлива активність, значний розвиток рухової функції дозволяє рахувати цей вік приємним 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 і недостатньо міцні.	Слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість.
	3. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються скоріше ніж мілкі, тому важко виконувати мілкі та точні рухи.	При перевазі рухів з великою амплітудою слід невеликими дозами давати вправи з мілкими точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів.
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем недосконалі.	Навантаження повинні бути невеликими по своєму об'єму, помірної інтенсивності.
	5. Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика – до 15 хвилин.	Заняття повинні бути емоційними, багатопланові, кількість вказівок обмежена.
	6. Особливо велика роль наслідувальний та ігровий рефлекс.	Основні методи – навчання індивідуальний показ та ігровий.
9-12 років	Розвиток у молодшому шкільному віці іде відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватись тренувальні завдання та вимоги. Практично все що було сказано про попередній вік має відношення і до цього віку, але є свої особливості.	
	1. Проходять суттєві зміни рухової функції. По багатьох параметрах вона досягає дуже високого рівня, тому складаються	Необхідно ефективно використовувати цей період для навчання новим складним рухам, а також активізувати роботу по
	найбільш сприятливі умови для і розвитку фізичних якостей.	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 в навчанні набуває словесний метод.
	3. Силкові і статичні вправи викликають швидке стомлення; краще сприймаються короткочасні швидкісно-силкові вправи.	В тренувальних заняттях слід дотримуватись швидкісно-силового режиму. Статичні навантаження давати в обмеженому об'ємі.
13-15 років	З фізичної точки зору підлітковий період, 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, проходить формування фігури.	Щоб запобігти великому підвищенню росту і ваги тіла необхідно поступово та обережно підвищувати тренувальні навантаження.

	2.Проходить перебудова в діяльності опорно - м'язового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей.	Не дивлячись на це можливо і необхідно навчати новим та складним вправам, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидко-силові якості. Необхідно більше терпіння, витримки , наполегливості.
	3.Розміри серця різко збільшуються поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин дещо відстає, тому величина співвідношення отворів судин та маси серця зменшується, часто виникають задишка та біль, яка відчувається в ділянці серця.	Діти не в змозі витримувати протягом тривалого часу інтенсивне навантаження у бігу; вправи, 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 схваленні та покаранні.
15-23 років	Юнацькому віку притаманний високий ступень функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних результатів.	

3. Загальна характеристика спортивної підготовки.

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

Основною метою спортивної підготовки в спортивній аеробіці є досягнення максимально можливого рівня в техніко – тактичній, фізичній та психологічній підготовленості, що обумовлено специфікою цього виду спорту.

Завдання, що розв'язуються в процесі спортивної підготовки такі:

1. Всебічний гармонійний розвиток всіх 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 в 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.

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

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

- Загальна фізична підготовка направлена на підвищення загальної працездатності;
- Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток спеціальних фізичних якостей;
- Спеціально-рухова підготовка направлена на розвиток координаційних здібностей;

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

В технічній підготовці слід виділити:

- Хореографічну підготовку, яка направлена на навчання елементам класичного, історико-побутового, народного та сучасного танцю;
- Музично-рухова підготовка направлена на навчання елементам музичної грамоти, розвитку музичності та виразності;
- Композиційна підготовка – складання змагальних програм.

До психологічної підготовки входять:

- Базова – психічний розвиток, освіта та навчання;
- Тренувальна – формування значущих мотивів і сприятливих відношень до тренувальних завдань та навантажень;
- 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/, складання програми, взаємодія спортсменів, тактика поведінки, визначення командних та особистих завдань.

Теоретична підготовка:

- Формування у спортсменів системи спеціальних знань, необхідних для успішної діяльності спортивній аеробіці.
- Може здійснюватись під час занять та самостійно.

Інтегральна підготовка:

- Направлена на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час виступів.
- Може здійснюватись при проведенні змагань та при моделюванні змагальних обставин у навчально – тренувальних заняттях.

Принципи спортивної підготовки.

Успішне рішення навчально–тренувальних завдань можливо при додержанні загально педагогічних /дидактичних/ принципів навчання, навчання свідомості і активності вихованців, наочності, систематичності, доступності і індивідуалізації, міцності і прогресування.

Існує також ряд специфічних принципів спортивної підготовки спортсменів, які навчаються в групах зі спортивної аеробіки:

- **Принцип поступового й максимального збільшення тренувальних навантажень**, який передбачає що у разі підвищення спортивних навантажень проводити підготовку організму до сприйняття наступного, більш високого навантаження, створення умов для мобілізації якомога більших ресурсів організму під час змагань шляхом використання нетрадиційних засобів та методів навчання; зміцнення опрацьованого режиму на фоні високої інтенсивності відновлювальних процесів, широкого застосування вправ і засобів, що прискорює процес відновлення.
- **Принцип хвилеподібності навантажень** дає змогу підтримувати високу спортивну форму протягом тривалого часу за рахунок відповідного розподілу обсягу та інтенсивності спортивних навантажень та відпочинку, враховуючи взаємодію процесів стомлення та відновлення.
- **Принцип індивідуалізації** полягає в тому, що у спортивному тренуванні слід дотримуватися відповідності можливостей організму спортсмена до вимог, які ставлять до нього.
- **Принцип різнобічності** реалізується через фізичну, тактичну, технічну, психологічну та теоретичну підготовку.
- **Принцип моделювання** широке використання різних варіантів моделювання загальної діяльності в навчально-тренувальному процесі.

- **Принцип поступовості** означає поступове підвищення та зниження навантажень у тренуванні, збільшення обсягу та інтенсивності вправ, вікові обмеження, дотримання прийнятої періодизації, правильну організацію проведення занять.
- **Принцип повторності** стверджує найважливіші фізіологічні вимоги щодо потреби повторного навантаження на організм спортсмена, а також регулярне проведення занять і змагань.
- **Принцип великих навантажень**, які по своєму об'єму перевищують загальні у 2-3 рази, освоєння та включення в змагальні композиції більше, ніж потрібно, важких і складних елементів, ризикових та оригінальних елементів.

4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.

Багаторічна підготовка спортсменів зі спортивної аеробіки складається з чотирьох етапів:

I-й етап попередньої підготовки : групи початкової підготовки, вік дітей 6-8 років.

II-й етап початкової спортивної спеціалізації: групи попередньої базової підготовки 1-го, 2-го, 3-го та більше 3-го років навчання, вік дітей 9-12 років.

III-й етап поглибленої підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки 1-го, 2-го та більше 2-го року навчання, вік тих хто навчається 13-15 років.

IV-й етап вищої спортивної майстерності: групи підготовки до вищих досягнень весь термін навчання, вік дітей 15-23 років.

Зміст роботи по етапам підготовки.

I-й етап попередньої підготовки.

- Укріплення здоров'я та гармонійний розвиток форм і функцій організму вихованців;
- Формування правильної постави та спортивно - аеробного стилю виконання вправ;
- Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток всіх спеціальних фізичних якостей;
- Спеціально-рухова підготовка-розвиток умінь відчувати та диференціювати різні параметри рухів;
- Початкова технічна підготовка – освоєння підготовчих, підходящих та простіших базових аліментів;
- Початкова хореографічна підготовка – оволодіння простішими елементами класичного, характерного і народного танцю;
- Початкова музично-рухова підготовка –рухові ігри, виконання вправ;
- Привітє інтересу до систематичних занять спортивною аеробікою, виховання дисциплінованості, формування здорових інтересів та потреб, прищеплення необхідних гігієнічних навиків.
- Участь в показових виступах та дитячих змаганнях а своїй віковій категорії.

II-й етап - початкова спортивна спеціалізація.

- Вирішення завдань першого етапу підготовки;
- Поглиблення загальної фізичної підготовки, сприяння умовам для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;
- Вдосконалення спеціальної рухової діяльності / координація асиметричних рухів, виконання вправ у швидкому темпі/;
- Початков функціональна підготовка – освоєння середніх показників тренувальних навантажень;
- Базова технічна підготовка – освоєння базових елементів різних груп, в залежності від стану підготовки вихованця;
- Базова хореографічна підготовка – освоєння елементів різних танцювальних форм в найпростіших з'єднаннях;

- Формування умінь розуміти музику, підбирати вправи, які відповідали б характеру, темпу та ритму музичного твору;
- Базова психологічна підготовка /освіта та навчання/;
- Початкова теоретична та тактична підготовка;
- Участь в змаганнях серед дітей своєї вікової групи.

III-й етап - поглиблене тренування.

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

IV-й етап – спортивне вдосконалення.

- Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- освоєння максимальних тренувальних навантажень, періодичне досягнення найвищого рівня готовності;
- вдосконалення базової та технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності у виступах, пошук та освоєння нових оригінальних елементів та композицій;
- максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності;
- розширення психологічних знань та умінь досягнення високого рівня підготовки до змагань;
- подальше вдосконалення теоретичної та тактичної підготовки;
- досягнення максимально можливих спортивних результатів, утримання високого рівня загальної готовності.

Таблиця 3

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах багаторічної підготовки.

Параметри навантажень	Етапи підготовки			
	1	2	3	4
Тривалість загального періоду, місяців	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	3-4	5-9	10-12	12-14
Кількість тренувань на тиждень	3-4	5-8	8-12	10-16
Кількість тренувань на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренування , хвилин	90	90-180	180-225	270
Кількість елементів в день	50-200	100-500	200-700	150-240
Кількість комбінацій в день	до 8	до 15	до 20	до 30

Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.

Зміст заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	Весь період
1.Теоретичні заняття										
Фізична культура і спорт в Україні.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на людину.	-	-	-	1	2	2	2	2	3	4
Гігієна загартування, режим, харчування спортсмена.	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога.	-	-	1	2	2	2	2	2	2	4
Стилі, відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	-	-	-	-	-	-	2	2	3	4
Планування, періодизація спортивного тренування.	-	-	-	1	1	1	2	2	2	-
Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів.	-	1	1	1	1	1	1	2	2	-
Загальні методики навчання та тренування.	-	-	-	1	2	2	2	3	3	4
Психологічна підготовка спортсменів	-	-	1	1	2	2	2	3	3	4
Термінологія спортивної аеробіки	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Правила змагань, їх підготовка та проведення.	1	1	1	1	2	2	3	4	5	5
РАЗОМ	4	6	8	12	16	16	18	23	26	29
2.Практичні заняття										
Загальна фізична підготовка	124	118	112	104	102	106	124	128	198	187
Спеціальна фізична підготовка	110	120	162	170	198	248	288	296	310	338
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	42	60	80	110	160	190	225	225	170	191
Акробатика	16	26	78	86	100	120	135	160	188	200
Хореографія	10	20	50	60	62	70	76	85	90	95
Вивчення та удосконалення техніки обраному виді	-	62	130	180	290	280	370	421	450	600
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань									
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	4	6	8	10	18	20
Виконання контрольних нормативів	6	4	4	4	4	4	4	4	6	4
РАЗОМ	308	410	616	716	920	1024	1230	1329	1430	1635
УСЬОГО	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

5. Структура навчально – тренувального заняття.

Підготовча частина:

1. Різні види ходьби – звичайна, на носках, на носках із рухами руками, п'ятках, із високим підніманням стегна, приставним кроком /вперед, назад, вліво, вправо/, із прискоренням, зі зміною напрямку, спортивна та інші види.
2. Ходьба із переходом на біг – підтюпцем, звичайний, галопом /вправо, вліво/, приставними кроками, з подоланням перешкод, із високим підніманням стегна з захльостом голілки, стрибками з ноги на ногу, зі зміною напрямку, з прискоренням, базовими кроками, інші види бігу.
3. Аеробні кроки в з'єднаннях.
4. Загально – розвиваючі вправи: в русі та на місці, які повинні бути направлені на функціональну підготовку організму вихованців до основної роботи.
5. Загально розвиваючі вправи з предметами, на гімнастичних снарядах.

Основна частина:

1. Спеціальна рухова підготовка, вивчення та вдосконалення техніки елементів, з'єднань, частин композиції, виконання змагальної композиції в цілому.

Заключна частина :

1. Загальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили м'язів рук, ніг, м'язів передньої стінки живота.
2. Вправи на розвиток спеціальної та загальної витривалості.
3. Підведення підсумків заняття, індивідуальні бесіди з вихованцями та їх батьками.

6. Організація тренувально-навчального процесу на етапах підготовки.

Річний цикл тренування будується на основі календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Спортивна форма – оптимальна готовність для досягнення спортивного результату. Вона віддзеркалює вищу ступінь розвитку тренуваності спортсмена на відповідному рівні майстерності: високу функціональну готовність і сприятливий психологічний фон.

Розвиток спортивної форми проходить по фазах: становлення, стабілізації і тимчасової втрати. Це знаходить своє відображення в поділенні річного циклу на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Періодизація тренувального процесу тісно пов'язана аз календарем спортивних змагань: основні змагання повинні проводитись в змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні – в підготовчому.

Крім типового річного циклу є ще на піврічні /здовоені/цикли та цикли з складною структурою змагального періоду. Для спортивної аеробіки найбільш підходить типовий річний цикл з складною структурою змагального періоду, в якому змагальні мезоцикли змінюються проміжними.

Підготовчий період поділяється на два етапи – загально підготовчий та спеціально підготовчий.

Загально підготовчий 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 і удосконалення відомого навчального матеріалу.

У спеціально підготовчому етапі виділяють: контрольню-підготовчий та перед змагальний мезоцикли.

Контрольні мезоцикли відрізняються тим, що в них тренувальна робота поєднується аз участю в контрольню тренувальних змаганнях: чемпіонатах школи, матчевих зустрічах.

У перед змагальному мезоциклі зміст тренувального процесу зведено до набуття спортсменами “первинної” спортивної форми у подальшому вона буде вдосконалюватися/. В цьому мезоциклі проводиться шліфовка всіх недоліків, які були виявлені підчас 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 й будуються як підтримуючий.

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

Структура побудови мікро циклів залежить від таких чинників:

- конкретних завдань на даний період тренування;
- особливостей етапів та періодів підготовки;
- стану спортивної форми вихованців;
- технічної підготовки спортсменів;
- потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв'язку між ними;
- загального режиму діяльності /особливо навчальної/ тощо.

Найсуттєвішим та об'єктивним чинником є взаємодія процесів стомлення та відновлення, що відбуваються в організмі спортсмена і обумовлюють чергування навантаження і відпочинку, а також зміни величини та характеру навантаження у мікро циклі.

Незважаючи на велику кількість умов, що впливають на структуру побудови мікро і мезоциклів, при розподілі навантаження в окремому занятті слід урахувати такі загальні принципи:

- повторність застосування навантаження;
- повторність підвищення навантаження;
- хвилеподібність розподілу навантаження.

Таблиця 5

Кількість тренувальних занять та їх тривалість /в годинах/
у тижневому циклі.

Г Р У П И	Рік навчання	Кіл-ть Годин на тиж-день	В тому числі / дні неділі/						
			понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Початкової підготовки	1-й	6	2	-	2	-	2	-	-
	2-й	8	2	-	2	-	2	2	-
Попередньої базової підготовки	1-й	12	-	3	-	3	-	3	3
	2-й	14	2	-	3	-	3	3	3
	3-й	18	3	3	3	3	3	3	-
	Більше 3-х	20	-	3	3	3	3	1+3	1+3
Спеціалізованої базової підготовки	1-й	24	4	4	4	4	4	4	-
	2-й	26	2+3	4	2+3	4	4	4	-
	Більше 2-х	28	1+4	1+4	1+4	4	1+4	4	-
	Підготовки до вищих досягнень	Весь період	32	2+4	2+3	2+3	2+3	2+4	2+3

Компоненти тренувальних навантажень різної спрямованості.

Спрямованість вправ	ЧСС уд/хв	Тривалість вправи	Інтенсивність вправи	Час для відпочинку	Кіл-ть повторів разів	Метод
Анаеробно – алактична: швидкісно - силова	180 і більше	До 6 с	Максимальна	1-2 хв. між впр. 5-7 хв. між серіями	3-4 повторів у серії, 5-6 серій	Повторний, інтегральний
Анаеробно – колітична: швидкісна витривалість	Понад 190	0,5-2 хв у повтoрній роботі	Субмаксимальна або велика	До 10 с. 45-60 с.	3-6 разів 3-5 разів	Повторний Перемінний
Аеробно – анаеробна: Спеціальна витривалість	150 – 180	30 с. і більше	Від помірної до максимальної	0,2-9,5 с. між впр. до 3 хв. між серіями	2-4 повторення у серії, 5-6 серій	Перемінний
Швидкісна - витривалість	До 180	До 10 с.	Велика	Від 30с. до 2хв. між повторами, 5-7хв між серіями	4-6 повторень у серії, 5-6 серій	Інтервальний
Загальна витривалість	До 90	3-10хв.	Велика	Не обмежено до повного відновлення	2-6 разів	Повторний
Аеробна потужність	150 - 160	1-3 хв.	Помірна	0,5–1,5хв.	10 і більше повторів 5-8 серій	Повторний
Спеціальна витривалість	150 - 160	3-10 хв.	Помірна	Не обмежено	6-8 разів	Повторний

Співвідношення загальної, спеціальної фізичної та спортивно-технічної підготовки %

Вид підготовки	Групи									
	ПП		ПБП				СБП			ПВД
	Рік навчання									
	1	2	1	2	3	Більше 3-х	1	2	Більше 2-х	1
Загальна фізична підготовка	40-42	36-38	27-29	21-23	17-20	12-15	8-10	8-9	8-9	8-9
Спеціальна фізична підготовка	25-26	32-33	16-18	12-14	11-13	11-12	11-12	11-12	10-11	10-11
Спортивно-технічна підготовка	35-32	32-29	57-53	67-63	72-67	77-73	81-79	81-79	82-80	82-80

Для всіх навчальних груп, в залежності від року навчання, підготовки, кваліфікації спортсменів, складаються конкретні робочі плани на визначений проміжок часу. Так, для груп початкової підготовки він може складатись на півріччя або навіть на рік, а для всіх інших, в залежності від календарного плану змагань.

Для спортсменів, які входять до складу збірної команди України і окремих перспективних спортсменів, які займаються у групах спеціалізованої базової підготовки та у групах підготовки до вищих досягнень складаються індивідуальні плани.

Перед початком складання плану – графіка тренер – викладач визначає головні завдання, що стоять перед данною конкретною групою /спортсменом/, загальну кількість годин та кількість годин на кожен вид підготовки.

У лівій колонці /див.додаток “робочий план – графік”/ “засоби” перераховуються всі види підготовки та основні засоби для їх вирішення, праворуч визначається місяць та номер заняття / номери занять позначаються з наростанням /.

Плануючи заняття тренер – викладач будь – якою позначкою показує наявність виду підготовки на занятті.

Якщо тренер – викладач, при складанні плану – графіка, врахує всі основні та допоміжні засоби, то його можна використати на протязі навчального року. Окрім того, таке планування вигідно відрізняється від інших тим, що тренер наочно бачить, як йому потрібно складати тижневі мікро цикли та які необхідні для цього засоби.

Позначки можна замінити на цифри, що вказують на час, який відведено у кожному занятті на вивчення певного технічного прийому.

Якщо у тренера є, заздалегідь заготовлені комплекси з різних видів підготовки, він може позначити наявність цих вправ у занятті його порядковим номером.

Протягом навчального року певна частина теоретичної підготовки, інструкторська та суддівська практика, вступні та перевідні іспити, поточне і підсумкове тестування можуть проводитись у позатренувальний час.

7. Групи початкової підготовки

7.1. Організація та методика відбору.

Спортивний відбір (СВ) – предмет теорії та методики спорту, в тому числі спортивній аеробіці, спрямований на вивчення здібностей та передумов до занять обраним видом спорту з метою досягнення більш високих результатів.

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

Перший - п о ч а т к о в и й в і д б і р, який пов'язаний з визначенням схильності до занять спортивною аеробікою та зарахуванням до групи початкової підготовки.

Другий має своєю метою в і д б і р н а й б і л ь ш п е р с п е к т и в н и х спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Обидва названих види СВ носять одноразовий характер.

Третій, який здійснюється систематично протягом усього періоду занять спортом – в і д б і р спортсменів у команди для участі в змаганнях (як по результатам попереднього контролю, так и по висновкам самих змагань).

У зв'язку з цим основним предметом наукового відбору є три взаємозв'язані групи факторів.

Перша з них – «с п о р т с м е н», тобто все, що характеризує гімнаста-аероба, як індивіда. Найбільш важливі в даному випадку такі фактори, як спортивна обдарованість, здоров'я, фізичний розвиток та особливості складу тіла, загальна та спеціальна фізична підготовленість, психофізіологічні особливості, технічна підготовленість та майстерність, психіка. Характер, особливості поведінки спортсмена. Ці ж фактори дуже важливі не тільки для відбору, але і в повсякденній роботі з кожним конкретним спортсменом, що займається спортивною аеробікою.

Друга група факторів – «тренер». Це рівень його кваліфікації, професіоналізм, ознаки спеціалізації («чоловіча», «жіноча», «дитяча» тренер, спеціаліст з окремих видів та інше), особисті особливості.

Третя група факторів відбору – «середовище», умови діяльності та життя, в якій живуть, працюють, приймають участь в змаганнях, тренер та спортсмен.

До числа зовнішніх даних, існуючих при відборі для занять гімнастикою, відносяться довжина, вага тіла, визначені строго метрично та ряд зовнішніх показників, які за звичай, оцінюються за вразливістю, в балах.

Довжина тіла, зріст, визначається загальноприйнятим способом, у сантиметрах за допомогою медичного ростоміру або за допомогою розмітки, яку нанесли на екран (стіну) з вказівкою еталону.

Вагу тіла краще вимірювати медичними вагами, а у випадку її відсутності – цими, що на підлозі.

Бальна оцінка кожного з метричних показників визначається в залежності від попадання наданого виміру до тої чи іншої зони статичного розподілу.

Декілька балів приходяться на суб'єктивну, візуальну оцінку інших зовнішніх даних. Це – довжина та форма шиї, рук, ніг; можливі відхилення в осанці (з наявністю сколіозу, кіфозу, лордозу), ступені жировідкладення в області живота, стегон.

Методика оцінки координації рухів не стандартизована. В ДЮСШ цей огляд проводиться, як правило, за допомогою розроблених вправ, які подають різні за структурою послідовні та одночасні рухи руками. За складністю ці вправи розподіляються на три групи:

- мінімальної труднощі – послідовні рухи, які виконуються на місці на чотири рахунка, наприклад: руки вперед – в сторони – вгору – вниз (з оцінкою з 5 балів);
- середньої труднощі – вправи з поперемінно - послідовними рухами рук на вісім рахунків, наприклад: права вперед – ліва вперед – права вгору – права в сторону – ліва в сторону – права вниз – ліва вниз (з оцінкою з 7,5 балів);

План-схема
помісячного розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки
другого року навчання /вересень-серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія	6		1		1		1		1		1		1
Практичні заняття	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
акробатика	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
хореографія	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	62	6	5	4	4	4	5	4	7	5	5	7	6
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	1		1		1		1					
Усього:	416	36	34	34	36	34	34	34	36	34	34	34	34

7.2 Змагальна практика

Спортивне змагання - це захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів регламентом про ці змагання, що відповідає вимогам визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту.

Участь спортсменів у змаганнях впливає на фізичні та психологічні якості дітей. Часті виступи у змаганнях надають спортсмену знання та досвід. Кількість стартів на протязі року визначається з особливостей виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступень психологічної напруги у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і направленість.

Визначаючи кількість змагань на протязі року потрібно враховувати рівень змагань: важливі та другорядні.

Спортсмени повинні регулярно приймати участь у змаганнях, чередуючи важливі відповідальні змагання з другорядними.

При відборі спортсменів до участі у змаганнях враховуються наступні показники:

1. Стан здоров'я (відсутність або наявність хронічних та поточних травм, захворювань).

2. Результати останніх двох-трьох змагань.

3. Результати останнього оцінювання та контрольних оглядів.

4. Виконання індивідуального плану за структурою, об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень.

5. Стабільність виконання змагальних комбінацій у контрольних підходах на тренуваннях (в умовах стандарту змагань).

6. Відповідність композицій сучасним вимогам до труднощів, оригінальності та віртуозності.

7. Персональні особливості: досвід змагань, колективізм, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ'єктивне суддівство та інше).

Крім цього на відбір учасників змагань можуть впливати тактичні розуміння, спеціальні умови заліку та деякі інші фактори.

Кількість змагань на рік для груп початкової підготовки – від 2 до 4 змагань.

7.3. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

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 у відповідності з внутрішнім календарем 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. При переході спортсмена до групи наступного етапу навчання особиста картка дає підстави для переводу вихованця і занесення його до списків у навчально – тренувальну групу і його подальше навчання. При переході в іншу ДЮСШ особиста картка дає підстави для занесення його у списки навчально – тренувальної групи.

Спортсмени, що навчаються на відділенні спортивної аеробіки здають 4 обов'язкових нормативів / перевірок /:

1. З вихідного положення упор лежачі на підлозі, згинати і розгинати руки до легкого торкання грудьми підлоги, тулуб тримати рівно.

Оцінка результату за таблицею.

2. Стрибок угору з місця з поворотом / піруетом / з присіду

Оцінка за виконання вправи визначається за такою школою:

1 бал – ½ повороту / піруету /

2 бали – 1 поворот / пірует /

3 бали – 1,5 повороту / піруету /

4 бали – 1і ¾ повороту / піруету /

5 балів – 2 поворота / піруета

Примітка: один поворот / пірует / дорівнює 360 градусам.

3. З вихідного положення сидячи на підлозі руки за головою, ноги разом закріплені, виконувати нахили назад до положення лежачи на підлозі, / кількість разів /.

Оцінка за виконану вправу визначається за таблицею.

Примітка: вправу виконують діти віком до 10 років.

Оцінка за виконану вправу визначається за таблицею для цієї вправи.

4. З вихідного положення сидячи на підлозі нахил тулуба вперед.

При виконанні вправи ноги тримати рівними, не згинати в колінах.

Оцінка за виконану вправу:

1 бал – торкнутися руками колін прямих ніг та утримувати не менше 3сек.

2 бали - торкнутися руками носків прямих ніг, утримувати 3сек.

3 бали - торкнутися головою колін прямих ніг, утримувати 3сек.

4 бали – торкнутися головою підлоги, ноги нарізно, утримувати 3сек.

5 балів – торкнутися грудьми підлоги, ноги нарізно, утримувати 3сек.

Вимоги до виконання 4 обов'язкових вправ.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується таким чином:

- спортсмен приймає вихідне положення;

- по команді “Марш” спортсмен згинає руки до легкого торкання грудьми підлоги, тримаючи при цьому прямими тулуб та ноги по одній лінії, після чого випрямляє руки. При порушенні цих вимог спроба не зараховується.

2. Стрибки угору з місця з поворотом / піруетом / виконується з вихідного положення ноги разом, за дозволом тренера. Здаючий може виконати 3 спроби. У залік йому йде кращий результат.

3. З вихідного положення сидячи на підлозі, руки за головою, ноги закріплені. Ноги можуть бути закріплені за жердину гімнастичної стінки або їх може утримувати партнер.

За командою тренера спортсмен лягає на спину і піднімається, на виконання відводиться 3-4сек. При порушенні вимог щодо виконання вправи результат не зараховується. Вправа, яка виконується з порушенням вимог не зараховується.

4. Вправу нахили тулуба назад з положення лежачи на підлозі, необхідно виконувати з прямими ногами.

Положенням про ДЮСШ передбачено, що зарахування до груп попередньої базової підготовки відбувається згідно результатів перевірок за введеною методикою критеріїв. Результат, показаний спортсменом, оцінюється в балах згідно вимог до оцінки показників розвитку фізичного стану та рухливості. Потім бали, одержані за 4 обов'язкових та 4 вибіркових вправ підсумовуються. Загальна оцінка рівнею щодо спортивної аеробіки становить 30 балів.

Для зарахування на наступний навчальний рік кожен вихованець крім цих нормативів складає також нормативи зі спеціальної фізичної підготовки та спеціальних обов'язкових вправ, які включаються до композицій, залежності від року навчання, індивідуальних особливостей вихованця та його можливостей.

На початку кожного навчального року тренер разом з вихованцем визначає кількість вправ та комбінацій, які повинні бути вивчені та освоєні кожним спортсменом.

Спортсмени, які не наберуть необхідну кількість балів, можуть бути переведені на наступний навчальний рік при умові, що на протязі 1-го півріччя необхідна сума балів буде набрана. У разі невиконання цієї вимоги спортсмен може бути залишений на повторний навчальний рік.

В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена тренер може планувати результат, який повинен досягти окремий спортсмен, цей план тренер доводить у першому півріччі до відома кожного спортсмена.

Таблиці нормативних вимог при оцінці показників фізичного розвитку та здібностей рухливості юних спортсменів у Додатках 2.

8. Групи попередньої базової підготовки.

У групи попередньої базової підготовки – зараховують спортсменів, які виконали програму 2-го юнацького розряду та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 6-х визначених елементів складності.

II-й етап початкової спортивної спеціалізації: навчально-тренувальні групи першого-третього років навчання, вік дітей 9-12 років.

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

У групи попередньої базової підготовки можуть бути зараховані вихованці, що завершили навчання на етапі початкової підготовки протягом щонайменше одного року. Кількість вихованців у групах мінімальна. З урахуванням можливостей школи і в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 3 чоловіка.

8.1. Організація та методика відбору.

Другий етап спортивного відбору має своєю метою в і д б і р н а й б і л ь ш п е р с - п е к т и в н и х спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки.

Заняття в групах попередньої базової підготовки пов'язані з прогресуючим зростанням складності програми навчання та, відповідно, об'ємів та інтенсивності

навчально-тренувальної роботи. У зв'язку з цим виникає необхідність визначення перспективності вихованців-спортсменів по ряду 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 їх вікові зміни) розроблених стандартам та канонам, які склалися.

3. Здібність без особливих обмежень в харчуванні підтримувати оптимальну вагу та працездатність.

4. Технічна підготовленість (майстерність володіння базовим и та профілюючими елементами; кількість та якість, структурна різноманітність елементів та поєднання вищої групи труднощів; артистизм та елегантність виконання вправ).

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

6. Динаміка спортивних результатів за останній рік.

7. Особисті та характерологічні здібності, важливі для занять спортом (цілеспрямованість, вольові якості, любов до спортивної аеробіки, працьовитість, терпіння та рівновага, сміливість та рішучість, ініціатива та новаторство, дисциплінованість, почуття колективізму).

Рішення питань перспективності спортсменів значно полегшується, якщо в роботі з ними добре поставлені поточний контроль та систематизовані педагогічні спостереження. Включаючи багаторічний облік усіх сторін їх підготовленості в динаміці.

Таблиця 10

**КІЛЬКІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА ЇХ ТРИВАЛІСТЬ У
ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ / в годинах /**

Г Р У П И	Рік навчан ня	Кількість годин на тиждень	В ТОМУ ЧИСЛІ						
			Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
попередньої базової підготовки (ПБП)	1-й	12	3	-	3	-	3	3	-
	2-й	14	2	3	3	-	3	3	-
	3-й	18	3	3	3	3	3	3	-
	Більше 3-х	20	4	3	3	4	3	3	-

8.2. План-схема річної підготовки.

Таблиця 11

П Л А Н - С Х Е М А
 помісячного розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки
 першого року навчання
 /вересень-серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія	8	1	1		1		1		1	1	1		1
Практичні заняття	112	10	9	9	10	8	9	10	10	9	10	9	9
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	162	14	13	13	14	13	13	14	14	13	13	14	14
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	80	6	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	7
акробатика	78	6	7	8	7	6	6	5	6	6	6	9	6
хореографія	50	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	130	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Інструкторська та суддівська практика													
Виконання контрольних нормативів	4	1		1		1		1					
Усього:	624	54	52	52	54	50	50	52	52	50	52	54	52

Таблиця 12

П Л А Н - С Х Е М А
 помісячного розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки
 другого року навчання
 / вересень – серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практичні заняття	104	9	8	9	8	9	8	9	9	8	9	9	9
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	170	15	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	110	10	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9
акробатика	86	6	8	6	6	6	8	6	9	8	9	7	7
хореографія	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Інструкторська та суддівська практика	2				2								
Виконання контрольних нормативів	4	1		1		1		1					
Усього:	728	62	60	60	62	60	60	60	62	60	62	60	60

Таблиця 13

П Л А Н - С Х Е М А
помісячного розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки
третього року навчання
/ вересень – серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія	16	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
Практичні заняття	102	9	8	8	8	9	8	8	9	8	9	9	9
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	198	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	160	13	15	14	14	11	13	12	15	11	14	14	14
акробатика	100	9	8	8	8	9	8	9	8	9	8	8	8
хореографія	62	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	290	24	24	25	24	24	24	24	24	24	24	25	24
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Інструкторська та суддівська практика	4				2					2			
Виконання контрольних нормативів	4	1		1		1		1					
Усього:	936	80	78	78	80	76	76	76	80	76	80	78	78

Таблиця 14

П Л А Н - С Х Е М А
помісячного розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки
більше 3-го року навчання
/ вересень – серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія	16	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
Практичні заняття	106	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	9
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	248	20	21	21	20	21	21	20	21	20	21	21	21
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	190	16	16	15	14	16	18	16	16	15	17	15	16
акробатика	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
хореографія	70	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	280	24	23	23	24	23	23	23	24	23	24	23	23
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Інструкторська та суддівська практика	6				3					3			
Виконання контрольних нормативів	4	1		1		1		1					
Усього:	1040	88	86	86	88	86	86	86	88	86	88	86	86

8.3. Змагальна практика.

Участь спортсменів у змаганнях впливає на фізичні та психологічні якості дітей. Часті виступи у змаганнях надають спортсмену знання та досвід. Кількість стартів на протязі року визначається з особливостей виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступень психологічної напруги у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і направленість.

Визначаючи кількість змагань на протязі року потрібно враховувати рівень змагань: важливі та другорядні.

Спортсмени повинні регулярно приймати участь у змаганнях, чередуючи важливі відповідальні змагання з другорядними.

При відборі спортсменів до участі у змаганнях враховуються наступні показники:

1. Стан здоров'я (відсутність або наявність хронічних та поточних травм, захворювань).
2. Результати останніх двох-трьох змагань.
3. Результати останнього оцінювання та контрольних оглядів.
4. Виконання індивідуального плану за структурою, об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень.
5. Стабільність виконання змагальних комбінацій у контрольних підходах на тренуваннях (в умовах стандарту змагань).
6. Відповідність композицій сучасним вимогам до труднощів, оригінальності та віртуозності.
7. Персональні особливості: досвід змагань, колективізм, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ'єктивне суддівство та інше).

Крім цього на відбір учасників змагань можуть впливати тактичні розуміння, спеціальні умови заліку та деякі інші фактори.

Кількість змагань на рік для груп початкової підготовки – від 5 до 9 змагань.

8.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

Спортивна діяльність, орієнтована на високі досягнення, пов'язана зі значною, а нерідко крайньою напругою всіх функціональних систем організму спортсмена, великими фізичними, психічними, емоційними навантаженнями. Це особливо актуально в випадку ранньої спортивної спеціалізації.

Основні задачі медичного забезпечення в спортивній аеробіці:

- медико-санітарне забезпечення регулярних занять та змагань;
- лікарський контроль – систематизоване обстеження стану здоров'я вихованців;
- лікарсько-педагогічні (разом з тренером спостереження за тренуваністю спортсменів);
- поетапна оцінка функціонального стану в процесі підготовки та при підготовці до змагань;
- розробка та здійснення комплексу відновлювальних заходів в процесі підготовки спортсменів до змагань;
- участь у лікуванні та реабілітації спортсменів у зв'язку з травмами та захворюваннями;
- участь в первинному відборі новачків для занять спортивною аеробікою, та в відборі спортсменів для участі в змаганнях.

Постійно працюючи в контакті з лікарем, консультуючись з ним з питань планування тренувань, тренувальних навантажень, тренер не повинен брати на себе функції лікаря, не повинен займатися лікуванням своїх вихованців.

Лікарські обстеження – основна форма лікарського контролю в спортивній аеробіці. Вони розподіляються на первинні, повторні та додаткові.

П е р в и н н і медичні обстеження проводяться при відборі.

П о в т о р н і обстеження носять поглиблений диспансерний характер та необхідні спортсменам зі спортивної аеробіки на етапі спортивного вдосконалення. Інша форма повторних обстежень - поточне обстеження проводяться на різних етапах річного циклу підготовки.

Д о д а т к о в і обстеження необхідні перед змаганнями (для одержання від лікаря допуску до участі в них), після захворювань, травм (для допуску до занять).

Підсумком обстежень усіх типів є медичний висновок. У ньому повинні бути відображені оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості обстежуваних, рекомендації по режиму тренувань, показання та протипоказання, допуск до занять, змагань, лікарські та профілактичні призначення, направлення (по показанням) до лікарів-спеціалістів.

Конфіденціальність медичного висновку про стан здоров'я учнів не виключає інформацію, яку тренер повинен отримати від лікарів, особливо в виді рекомендацій по режиму тренувань.

Організація та відповідальність за своєчасне медичне обстеження лежить на керівництві спортивних шкіл, головних суддях змагань. План лікарських обстеження погоджується по термінам та складу з медичними установами, диспансером та відображається в плані річного циклу підготовки.

Медично-санітарне забезпечення передбачає участь лікаря в проведенні навчально-тренувальних зборів, а також присутність середнього медичного персоналу на щоденних заняттях в спортивному залі.

9. Групи спеціалізованої базової підготовки.

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються із спортсменів, які пройшли підготовку в групах попередньої 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.

9.1. Організація та методика відбору.

Другий етап спортивної підготовки має своєю метою в і д б і р н а й б і л ь ш п е р с - п е к т и в н и х спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Обидва названих види СВ носять одноразовий характер.

Третій етап, який здійснюється систематично протягом усього періоду занять спортом – в і д б і р спортсменів у команди для участі в змаганнях (як по результатам попереднього контролю, так и по висновкам самих змагань).

У зв'язку з цим основним предметом наукового відбору є три взаємозв'язані групи факторів.

9.2. Зміст і планування підготовки

III-й етап поглибленої підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки, вік тих хто навчається 13-15 років.

Поглиблене тренування складається з наступних розділів:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, особливо сили та швидкодію - 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”

ПЛАН - СХЕМА

помісячного розподілу навчальних годин для груп спеціалізованої базової підготовки
другого року навчання / вересень – серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Теорія	23	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2. Практичні заняття	128	11	10	11	11	10	10	11	11	10	11	11	11
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	296	25	25	25	25	24	24	24	25	25	25	25	24
Технічна підготовка: Спеціально – рухова підготовка	225	19	19	19	19	18	18	19	19	18	19	19	19
акробатика	160	14	13	13	14	13	13	13	14	13	13	14	13
хореографія	85	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	421	35	33	34	36	35	37	35	36	33	37	34	36
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Інструкторська та суддівська практика	10		3			2	2			3			
Виконання контрольних нормативів	4			1		1		1		1			
Усього:	1352	114	112	112	114	112	112	112	114	112	114	112	112

Таблиця 17

ПЛАН - СХЕМА

помісячного розподілу навчальних годин для груп спеціалізованої базової підготовки
більше 2-х років навчання / вересень – серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Теорія	26	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2. Практичні заняття	198	16	16	17	17	16	16	16	17	16	17	17	17
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	310	26	26	26	26	26	25	25	26	26	26	26	26
Технічна підготовка: Спеціально – рухова підготовка	170	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	15	14
акробатика	188	16	16	16	16	15	15	15	16	15	16	16	16
хореографія	90	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7	8	7
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	450	37	37	37	37	38	38	38	37	38	37	38	38
Участь у змаганнях	Згідно календарному плану змагань												
Інструкторська та суддівська практика	18	2			3	2	3	2	3		1	2	
Виконання контрольних нормативів	6	2	1					1		2			
Усього:	1456	124	120	120	124	120	120	120	124	120	120	124	120

9.4. Змагальна практика.

Участь спортсменів у змаганнях впливає на фізичні та психологічні якості дітей. Часті виступи у змаганнях надають спортсмену знання та досвід. Кількість стартів на протязі року визначається з особливостей виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступень психологічної напруги у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і направленість.

Визначаючи кількість змагань на протязі року потрібно враховувати рівень змагань: важливі та другорядні.

Спортсмени повинні регулярно приймати участь у змаганнях, чередуючи важливі відповідальні змагання з другорядними.

При відборі спортсменів до участі у змаганнях враховуються наступні показники:

1. Стан здоров'я (відсутність або наявність хронічних та поточних травм, захворювань).
2. Результати останніх двох-трьох змагань.
3. Результати останнього оцінювання та контрольних оглядів.
4. Виконання індивідуального плану за структурою, об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень.
5. Стабільність виконання змагальних комбінацій у контрольних підходах на тренуваннях (в умовах стандарту змагань).
6. Відповідність композицій сучасним вимогам до труднощів, оригінальності та віртуозності.
7. Персональні особливості: досвід змагань, колективізм, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ'єктивне суддівство та інше).

Крім цього на відбір учасників змагань можуть впливати тактичні розуміння, спеціальні умови заліку та деякі інші фактори.

Кількість змагань на рік для груп початкової підготовки – від 10 до 12 змагань.

9.5. Контроль

Спортивна діяльність, орієнтована на високі досягнення, пов'язана зі значною, а нерідко крайньою напругою всіх функціональних систем організму спортсмена, великими фізичними, психічними, емоційними навантаженнями. Це особливо актуально в випадку ранньої спортивної спеціалізації.

Основні задачі медичного забезпечення в спортивній аеробіці:

- медико-санітарне забезпечення регулярних занять та змагань;
- лікарський контроль – систематизоване обстеження стану здоров'я учнів;
- лікарсько-педагогічні (разом з тренером спостереження за тренуваністю спортсменів);
- поетапна оцінка функціонального стану в процесі підготовки та при підготовці до змагань;
- розробка та здійснення комплексу відновлювальних заходів в процесі підготовки спортсменів до змагань;
- участь у лікуванні та реабілітації спортсменів у зв'язку з травмами та захворюваннями;
- участь в первинному відборі новачків для занять спортивної аеробіки, та в відборі спортсменів для участі в змаганнях.

Постійно працюючи в контакт з лікарем, консультуючись з ним з питань планування тренувань, тренувальних навантажень, тренер не повинен брати на себе функції лікаря, не повинен займатися лікуванням своїх учнів.

Лікарські обстеження – основна форма лікарського контролю в спортивній аеробіці. Вони розподіляються на первинні, повторні та додаткові.

П е р в и н н і медичні обстеження проводяться при відборі.

П о в т о р н і обстеження носять поглиблений диспансерний характер та необхідні спортсменам зі спортивної аеробіки на етапі спортивного вдосконалення. Інша форма повторних обстежень - поточне обстеження проводяться на різних етапах річного циклу підготовки.

Д о д а т к о в і обстеження необхідні перед змаганнями (для одержання від лікаря допуску до участі в них), після захворювань, травм (для допуску до занять).

Підсумком обстежень усіх типів є медичний висновок. У ньому повинні бути відображені оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості обстежуваних, рекомендації по режиму тренувань, показання та протипоказання, допуск до занять, змагань, лікарські та профілактичні призначення, направлення (по показанням) до лікарів-спеціалістів.

Конфіденціальність медичного висновку про стан здоров'я учнів не виключає інформацію, яку тренер повинен отримати від лікарів, особливо в виді рекомендацій по режиму тренувань.

Організація та відповідальність за своєчасне медичне обстеження лежить на керівництві спортивних шкіл, головних суддях змагань. План лікарських обстежень погоджується по термінам та складу з медичними установами, диспансером та відображається в плані річного циклу підготовки.

Медично-санітарне забезпечення передбачає участь лікаря в проведенні навчально-тренувальних зборів, а також присутність середнього медичного персоналу на щоденних заняттях в спортивному залі.

10. Групи підготовки до вищих досягнень:

Групи спортивного вдосконалення комплектуються із спортсменів, які пройшли підготовку в навчально-тренувальних групах і виконали приймальні, перевідні нормативні вимоги із спеціальної фізичної та спортивної підготовки. Потребує залучення до роботи на одній і тій самій групі паралельно другого тренера- хореографа, або тренера-викладача з акробатики.

10.1. Організація та методика відбору.

Другий етап спортивної підготовки має своєю метою в і д б і р н а й б і л ь ш п е р с - п е к т и в н и х спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Обидва названих види СВ носять одноразовий характер.

Третій етап, який здійснюється систематично протягом усього періоду занять спортом – в і д б і р спортсменів у команди для участі в змаганнях (як по результатам попереднього контролю, так и по висновкам самих змагань).

У зв'язку з цим основним предметом наукового відбору є три взаємозв'язані групи факторів.

10.2. Зміст і планування підготовки

III-й етап поглибленої підготовки: групи підготовки до вищих досягнень, вік тих хто навчається 15-23 років.

Поглиблене тренування складається з наступних розділів:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, особливо сили та швидкодію - 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;
- вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей;
- вдосконалення базової психологічної підготовки, формування стану готовності до змагань, саморегуляція, само настрой та мобілізація;
- поглиблена теоретична та тактична підготовка;
- активна змагальна практика аз включенням модельних тренувань та контрольних змагань.

10.3. План-схема річної підготовки.

Таблиця 18

П Л А Н - С Х Е М А
помісячного розподілу навчальних годин для груп підготовки до вищих досягнень
весь період навчання / вересень – серпень/

Розділ підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Теорія	29	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2
2. Практичні заняття		15	16	16	15	16	15	16	15	16	16	15	16
Загальна фізична підготовка	187												
Спеціальна фізична підготовка	338	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29
Технічна підготовка: Спеціальна – рухова підготовка	191	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16
акробатика	200	17	17	17	17	16	16	16	17	16	17	17	17
хореографія	95	9	8	8	9	7	9	8	8	6	8	7	6
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	600	49	50	50	50	51	50	51	50	50	49	50	50
Участь у змаганнях		Згідно календарному плану змагань											
Інструкторська та суддівська практика	20	2	2		2	2	2		2	2	2	2	2
Виконання контрольних нормативів	4			1			1	1	1				
Усього:	1664	140	140	138	140	138	138	138	140	138	138	138	138

10.4. Змагальна практика.

Участь спортсменів у змаганнях впливає на фізичні та психологічні якості дітей. Часті виступи у змаганнях надають спортсмену знання та досвід. Кількість стартів на протязі року визначається з особливостей виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступень психологічної напруги у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і направленість.

Визначаючи кількість змагань на протязі року потрібно враховувати рівень змагань: важливі та другорядні.

Спортсмени повинні регулярно приймати участь у змаганнях, чередуючи важливі відповідальні змагання з другорядними.

При відборі спортсменів до участі у змаганнях враховуються наступні показники:

1. Стан здоров'я (відсутність або наявність хронічних та поточних травм, захворювань).
2. Результати останніх двох-трьох змагань.
3. Результати останнього оцінювання та контрольних оглядів.
4. Виконання індивідуального плану за структурою, об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень.
5. Стабільність виконання змагальних комбінацій у контрольних підходах на тренуваннях (в умовах стандарту змагань).
6. Відповідність композицій сучасним вимогам до труднощів, оригінальності та віртуозності.
7. Персональні особливості: досвід змагань, колективізм, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ'єктивне суддівство та інше).

Крім цього на відбір учасників змагань можуть впливати тактичні розуміння, спеціальні умови заліку та деякі інші фактори.

Кількість змагань на рік для груп початкової підготовки – від 12 до 14 змагань.

10.5. Контроль

Спортивна діяльність, орієнтована на високі досягнення, пов'язана зі значною, а нерідко крайньою напругою всіх функціональних систем організму спортсмена, великими фізичними, психічними, емоційними навантаженнями. Це особливо актуально в випадку ранньої спортивної спеціалізації.

Основні задачі медичного забезпечення в спортивній аеробіці:

- медико-санітарне забезпечення регулярних занять та змагань;
- лікарський контроль – систематизоване обстеження стану здоров'я учнів;
- лікарсько-педагогічні (разом з тренером спостереження за тренуваністю спортсменів);
- поетапна оцінка функціонального стану в процесі підготовки та при підготовці до змагань;
- розробка та здійснення комплексу відновлювальних заходів в процесі підготовки спортсменів до змагань;
- участь у лікуванні та реабілітації спортсменів у зв'язку з травмами та захворюваннями;
- участь в первинному відборі новачків для занять спортивної аеробіки, та в відборі спортсменів для участі в змаганнях.

Постійно працюючи в контакт з лікарем, консультуючись з ним з питань планування тренувань, тренувальних навантажень, тренер не повинен брати на себе функції лікаря, не повинен займатися лікуванням своїх учнів.

Лікарські обстеження – основна форма лікарського контролю в спортивній аеробіці. Вони розподіляються на первинні, повторні та додаткові.

Первинні медичні обстеження проводяться при відборі.

Повторні обстеження носять поглиблений диспансерний характер та необхідні спортсменам зі спортивної аеробіки на етапі спортивного вдосконалення. Інша форма повторних обстежень - поточне обстеження проводяться на різних етапах річного циклу підготовки.

Додаткові обстеження необхідні перед змаганнями (для одержання від лікаря допуску до участі в них), після захворювань, травм (для допуску до занять).

Підсумком обстежень усіх типів є медичний висновок. У ньому повинні бути відображені оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості обстежуваних, рекомендації по режиму тренувань, показання та протипоказання, допуск до занять, змагань, лікарські та профілактичні призначення, направлення (по показанням) до лікарів-спеціалістів.

Конфіденціальність медичного висновку про стан здоров'я учнів не виключає інформацію, яку тренер повинен отримати від лікарів, особливо в виді рекомендацій по режиму тренувань.

Організація та відповідальність за своєчасне медичне обстеження лежить на керівництві спортивних шкіл, головних суддях змагань. План лікарських обстежень погоджується по термінам та складу з медичними установами, диспансером та відображається в плані річного циклу підготовки.

Медично-санітарне забезпечення передбачає участь лікаря в проведенні навчально-тренувальних зборів, а також присутність середнього медичного персоналу на щоденних заняттях в спортивному залі.

11. Основний програмний матеріал

11.1. Теоретичні заняття

Таблиця 19

Зміст заняття	ПП		ПБП				СБП			ПВД
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більш 3-х	1-й	2-й	Більш 2-х	Весь період
Фізична культура і спорт в Україні.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Стислі відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на людину.	-	-	-	1	2	2	2	2	3	4
Гігієна загартування, режим, харчування спортсмена.	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога.	-	-	1	2	2	2	2	2	2	4
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	-	-	-	-	-	-	2	2	3	4
Планування, періодизація спортивного тренування.	-	-	-	1	1	1	2	2	2	-
Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів.	-	1	1	1	1	1	1	2	2	-
Загальні методики навчання та тренування.	-	-	-	1	2	2	2	3	3	4
Психологічна підготовка спортсменів	-	-	1	1	2	2	2	3	3	4
Термінологія спортивної аеробіки	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Правила змагань, їх підготовка та проведення.	1	1	1	1	2	2	3	4	5	5
РАЗОМ	4	6	8	12	16	16	18	23	26	29

Тема: Фізична культура і спорт в Україні.

Поняття про фізичну культуру і спорт, їх роль та значення у загальному розвитку та культурі людини. Фізична культура і спорт у системі освіти. Класифікація засобів фізичного виховання, та видів спорту. Місце спортивної аеробіки в системі фізичного виховання та оздоровчих програм. Розрядні нормативи та вимоги в спортивній аеробіці. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в міжнародних змаганнях, Світових та Європейських чемпіонатах, перспектива Олімпійських Ігор.

Тема: Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки.

Розвиток спортивної аеробіки в світі. Різноманітність програм. Аналіз участі провідних спортсменів України в чемпіонатах Європи та Світу. Розвиток спортивної аеробіки в окремих регіонах. Сучасна спортивна аеробіка та шляхи її подальшого розвитку. Федерації спортивної аеробіки.

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

Вплив фізичних вправ на організм людини. Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу систематичних занять спортивною аеробікою. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів. Всебічний розвиток організму: оздоровча та прикладна спрямованість підготовки, запровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя.

Тема: Загальна та спеціальна підготовка спортсменів.

Поняття про спеціальну та загальну фізичну підготовку, їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвиток рухових якостей. Стисла характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості. Взаємозв'язок між їх розвитком. Основні вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів. Які навчаються в групах спортивної аеробіки. Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед початком занять.

Тема: Гігієна. Загартування, режим, харчування спортсмена.

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму учнів, що навчаються в групах спортивної аеробіки. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) їжі, засвоєння їжі, енерговитрати під час навантаження. Рекомендації щодо харчування спортсменів, які займаються в групах спортивної аеробіки. Поняття про гігієну праці, відпочинку та занять спортом. Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття.. Гігієна житла, місць навчання і занять спортом.

Тема: 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 данні самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні данні: самопочуття, сон. Працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю.. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних спортсменів. Поняття про травми. Стисла характеристика травм. Причини виникнення травм та їх попередження. Надання першої лікарської допомоги. Спортивний масаж. Основні прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі. Протипоказання до масажу.

Тема: Загальні методики навчання та тренування.

Поняття про навчання та тренування, як про єдиний педагогічний процес. Форми організації осіб, що навчаються під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. 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. Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправ, показ вправи на схемі, макеті, кінограммі, перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. 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: Психологічна підготовка спортсменів.

Зміст психологічної підготовки, її значення, види. Характеристика видів передстартових станів: бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Методика формування стану бойової готовності. Методика подавання несприятливих станів. Методика підготовки до виконання вправ на оцінку. Зміст і призначення ідеомоторного тренування. Психорегулююче тренування. Психологічна підготовка у тренувальному процесі. Значення і методика морально-вольової підготовки.

Тема: Планування періодизація спортивного тренування.

Значення і роль планування в навчально-тренувальному процесі. Види планування, його зміст, його залежність від різних факторів (календар спортивно-масових заходів, стан підготовки та можливості спортсмена, умови для тренування). Особливості тренування на різних етапах підготовки. Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, макро, мезо і мікро цикли. Стисла характеристика змагань, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загально підготовчому і спеціально підготовчому етапі періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

Тема: Правила змагань, їх підготовка та проведення.



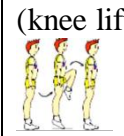
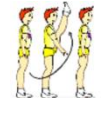

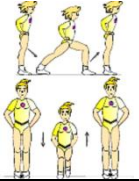





Значення спортивних змагань для перевірки стану підготовки спортсмена, його можливостей, його стійкості. Види змагань. Розбір правил змагань. Їх вивчення. Методика суддівства. Обов'язки суддівської бригади. Положення про змагання, протоколи змагань, заявка на участь у змаганнях, жеребкування. Облік та оформлення результатів змагань. Початок та підведення підсумків змагань. Об'єктивність суддівства змагань.

Тема: Облік і контроль тренувального процесу.

Види та методи контролю за навчально-тренувальним процесом. Зміст і документи обліку та контролю. Щоденник спортсмена, його значення в управлінні навчальним та змагальним процесом. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий. Контроль за станом підготовки спортсмена (тестування, прикидки).

Тема: Місця занять та інвентар.

Вимоги до місць занять спортивною аеробікою. Вимоги до допоміжного обладнання та інвентарю. Розміри спортивної площадки для проведення змагань. Вимоги для спортивної форми учасників змагань.

VI. Виконання окремих зв'єднань аеробних кроків.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.Крок (marsh) 	2.Біг (jog) 	3.Підскік (skip) 	4.Під'єм коліна (knee lift) 	5.Мах (kick) 	6.Стрибок «ноги нарізно, ноги разом» (jack) 	7.Випада (lunge) 					
VII. Виконання індивідуальних композицій.				+	+	+	+	+	+	+	+
Індивідуальні виступи жінок 	Індивідуальні виступи чоловіків 	Змішані пари 		Тріо 			Групи 				
VIII. Вправи на почуття синхронності в парних та групових композиціях.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографічна підготовка											
1.Робота біля верстата та на середині майданчика.			+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.Постанова корпусу, постава.											
- позиції ніг		+	+	+	+						
- позиції рук		+	+	+	+						
- демі-пліс в позиціях					+	+	+	+	+	+	+
батман тндю з позиції					+	+	+	+	+	+	+
батман тендю жете з позицій					+	+	+	+	+	+	+
батман фондю					+	+	+	+	+	+	+
батман сутеню					+	+	+	+	+	+	+
батман арапе							+	+	+	+	+
гран батман жете			+	+	+	+	+	+	+	+	+
соте в позиціях				+	+	+	+	+	+	+	+
шанжман					+	+	+	+	+	+	+
ешапе в другу позицію						+	+	+	+	+	+
сіссон							+	+	+	+	+
ассамбле								+	+	+	+
шассе				+	+	+	+	+	+	+	+
3.Виконання танців (сучасних, ритмічних, класичних, народних)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Акробатична підготовка											
1.Кувирки (вперед, назад, боком)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.Стойка на руках			+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Стойка кувирок, кувирок стійка			+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.Колесо		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.Рондат			+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.Переворот (вперед, назад)				+	+	+	+	+	+	+	+
7.Темповий переворот вперед				+	+	+	+	+	+	+	+
7.Фляк				+	+	+	+	+	+	+	+
8.Курбет з голови вперед					+	+	+	+	+	+	+
9.Сальто (впере, назад)					+	+	+	+	+	+	+
10.Акробатичні з'єднання						+	+	+	+	+	+

Таблиця 21







СПЕЦІАЛЬНО ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

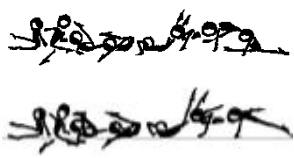










П – перше звернення до вправи, пробне виконання



В – вивчення вправи поглиблено

О – освоєння вправи до рівня рухової навички




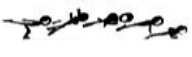
У – удосконалення та експлуатація вправи у практиці

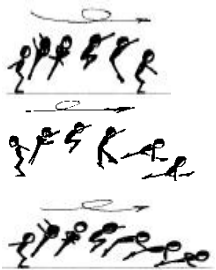
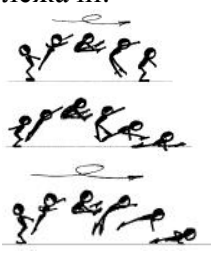
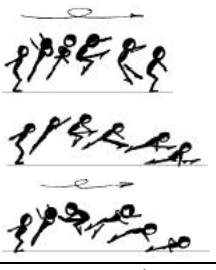
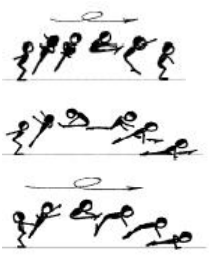
№ з/р	Вправи	Технічні вимоги	ПП		ПБП			СБП			ПВД		
			Рік навчання										
			1	2	1	2	3	Біл 3-х	1	2		Біл 2-х	Весь період
Група динамічної сили													
1.	Віджимання в упорі лежачі 	Тримання рівного положення постави. Згинання рук – плечі 10 см. до підлоги.	П	В О	О У	У	У	У					
2.	Віджимання в упорі «вен сон» 	Показати положення шпагату. Рівне положення постави. Згинання рук – плечі 10 см. до підлоги.		П	П В	В О	О	У	У	У	У		
3.	Пліометричне віджимання (з фазою польоту) 	Рівне положення постави. Показати фазу без контакту рук з підлогою. Згинання рук – плечі 10 см. до підлоги.	П	П	В	В О	О У	У	У	У	У		
4.	Віджимання «вибухова рамка» 	На при кінці руху донизу (в 2-х фазах згинання) відстань між грудьми та підлогою не повинна збільшувати 10 см. від підлоги. Положення зігнувшись в безопорній фазі руху - 60° між тулубом та ногами.		П	П	П В	В О	О	О У	У	У	У	
5.	Із упора високого кута, тулуб горизонтально, розгинаючись – фронтальний або сагітальний шпагат 	Під час маху ноги не торкаються підлоги. Розводити ноги у фронтальній площині – одночасно.				П В	П В	В О	О У	О У	У	У	
6.	Круг деласал в шпагат 	Стопи не повинні торкатися підлоги. Послідовні круги ногами широко розведені. Показати вихідне положення – упор лежачі.			П	П	П В	В О	В О	В О У	В О У	О У	











7.	Гелікоптер в упор, лежачі, 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.			П	П	П	В	О	О	У	У
Група статичної сили												
1.	Упор кутом ноги нарізно  Упор кутом  3 обертами на 180°, 360°, 540°, 720°  	Ноги паралельні підлоги. Упор на обох руках контакт рук з підлогою тільки кистю. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди.	П	П	П	В	О	У	У	У	У	У
2.	Упор високий кут ноги нарізно, ноги разом.  3 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 більш 90°	П	П	П	В	В	О	У	У	У	У
3.	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	В	В	У
4.	Упор високий кут, тулуб горизонтально 	Стегна знаходяться близько до грудей та горизонтально підлоги. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди.			П	П	В	О	О	О	У	У
5.	Безопорний статичний упор «вен сон» 	Показати положення шпагату. Положення ніг нарізно – не більш 90°			П	П	В	О	О	У	У	




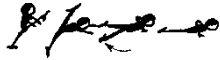


6.	Горизонтальний упор на обох та на одній руці 	Лінія тіла не повинна перевищувати 20° від горизонталі. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди.		П	П	П	В	В	О	О	У	У
7.	Горизонтальний упор ноги нарізно на прямих руках 	Кісті в променевоzap'ястному суглобі направлені к стопам. Тіло утримується на прямих руках. Лінія тіла не повинна перевищувати 20° від горизонталі. Утримання безопорного положення ніг 2 секунди.				П	П	В	В	О	О	У

Група стрибків

1.	Стрибок з поворотом на 360°, 540°, 720°, 900° з приземленням в шпагат 	Тіло у вертикальному положенні повністю випрямлено. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. Коректна виправа.	П	В	О	О	О	У	У	У	У	У
2.	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	О	У	
3.	Махом вперед стрибок з поворотом на 180° і приземлення в упор лежачі, «гейнер» 	У повітрі обидві ноги з'єднати разом. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа.			П	П	П	В	В	О	У	
4.	Із сагітальної рівноваги стрибок з поворотом на 360° в упор лежачі, «томаро» 	Сагітальна рівновага, тулуб та нога утримуються паралельно підлозі. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа.			П	П	П	В	В	В	О	У
5.	Стрибок групуванням. З поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°. Приземлення в шпагат та упор лежачі.	Находячись у повітрі, показати групування. При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат	П	П	В	О	О	О	У	У	У	У

		показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа.											
6.	Стрибок зігнувшись ногами нарізно. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи. 	Кут між тулубом та ногами - 60°. Ноги повинні бути паралельно підлозі 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.			П	П В	П В	В О	В О У	О У	О У		У
7.	Стрибок зігнувшись, зігнув одну ногу, казак. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи. 	Стегна двох ніг разом та паралельно підлозі При приземленні ноги разом. В приземленні в шпагат показати форму шпагату. При приземленні в упор лежачи руки та ноги торкаються підлоги одночасно. Коректна виправа.		П	П	П В	П В О	В О У	В О У	О У	О У		У
8.	Стрибок зігнувшись. З поворотом на 180°, 360°. Приземлення в шпагат, в упор лежачи. 	Ноги паралельно підлозі, 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.			П	П В	П В	В О	В О У	О У	О У		У
9.	Поштовхом однією ногою стрибок у шпагат	У повітрі показати шпагат з рівними ногами тулуб	П В	П В	В О	О У	У	У	У	У			

		залишається рівним.											
10	Поштовхом однією ногою стрибок у фронтальний шпагат. 3 двох ніг. Приземлення в шпагат, упор лежачі.   	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.		П В	В О	В О	О У	О У	О У	О У	У		
11	Поштовхом однією ногою стрибок зі змінням положення ніг – розніжка. 	У повітрі змінюючи положення ніг показати шпагат. Приземлення на одну ногу.				П В	В О	В О У	О У	О У	У		
12	Перекидний стрибок та поворот на 180° 	Находячись у повітрі, змінити положення ніг, показати форму шпагату та виконати ще один поворот на 180°					П В	В О	В О У	О У	У		
Група рівноваги та гнучкості.													
1.	Поворот на одній нозі на 360°, 540°, 720°. У вертикальний шпагат, безопорний шпагат.   	Повороти виконуються на полу пальцях без втрати контакту з підлогою. Кут між стегнами повинен бути не менш ніж 170°. Безопорний шпагат виконується без торкання підлоги руками.	П	П В	В О	О У	О У	О У	У	У	У	У	У
2.	Безопорна фронтальна висока рівновага 	Опорна та піднімаємо ноги повинні бути прямими. П'ятка піднятої ноги – вище плеча. Утримання 2 сек.	П В	П В	П В О У	О У	У	У					
3.	Чотири послідовних високих вертикальних махи ногами з поворотом на 540°	Носок ноги вище рівня голови. Коректна постава.	П	П В	В О У	О У	О У	О У	У	У	У	У	У

												
4.	Шпагат 	Ноги повністю розведені в сагітальній площині. Стегна паралельні підлозі.	П В О	В О У	О У	У	У	У	У			
5.	Вертикальний шпагат с опорою руками о підлогу, безопорний 	Голова, тулуб та нога – вирівняні в одну лінію. У безопорному варіанті руки не торкаються підлоги.	П	П В	В О	В О У	О У	О У	У	У	У	У
6.	З фронтального шпагату з торканням груддю підлоги мах ногами назад в положення лежачі на животі 	Під час маху назад ноги виконують обертання у тазостегновому суглобі доки тіло не випрямиться в положення лежачи на животі.	П В	П В О	В О У	О У	О У	У	У	У	У	
7.	Лібела з опорою рук о підлогу. Безопорна лі бела. З вертикальним шпагатом, з безопорним шпагатом. 	Під час підйому ноги тіло повертається на 360° на опорної нозі. Обертання вільної ноги (круг) повинно бути закінчено у вертикальній площині.				П В	В О	В О У	О У	О У	У	У
8.	Капоіера з розніжкою в шпагат 	Ноги махом змінюють положення з приземленням в шпагат без зміни напрямлення.				П В	П В О	П В О	В О У	В О У	О У	У

12. Психологічна підготовка.

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

В психологічній підготовці можна виділити:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань /тренувальну/;
- змагальну психологічну підготовку, яка у свою чергу 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 – закоханості 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 здійснених завдань
2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень.
3. Бесіди, переконавання, 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 с попереднім заняттям (в кожному виді підготовки).

11. Проведення спільних занять менш підготовлених спортсменів з більш підготовленими, молодших зі старшими.
12. Участь в контрольних змаганнях, матчевих зустрічах з сильнішими або з слабкішими спортсменами.
13. Вивчення спеціальної літератури, самопостереження і самоаналіз.
14. Навчання прийомам саморегуляції психічного стану: зміни думок за бажанням, підкорення самонаказові, заспокійлива та активізуючі розминка, дихальні вправи. Багаторазове вправлення 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 їх коригування, в разі необхідності
17. Розробка комплексу конкретних дій спортсмена та уявлень перед безпосереднім виходом на змагальний майданчик, а також по закінченню 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.

13. Виховна робота.

Мета виховної роботи – формування особистості спортсмена як громадянина і цілеспрямованого спортсмена, відданому своєму улюбленому виду спорту. Звідси і завдання що вирішуються тренером в процесі виховної діяльності:

- виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості в спортивній аеробіці;
- виховання наполегливості, працелюбності, відчуття прекрасного;
- формування здорових інтересів і потреб;
- прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться згідно плану, затвердженому директором школи, в процесі навчально-тренувальних занять, змагань. Оздоровчо-туристичних заходів, навчання в школі, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання містить у собі формування колективізму, дружби і товарищескості, гідності й честі, почуття обов'язку і відповідальності, скромності і вимогливості до себе, культури поведінки.

Трудове виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, що навчається в групах спортивної аеробіки, яка буде здатна тонко відчувати красу та сенс в повсякденному житті та спорті.

Засоби виховання:

- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
- висока організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружній колектив;
- дбайливе і вдумливе ставлення до традицій;
- система морального стимулювання;
- наставництво досвідчених спортсменів;

Основні виховні заходи:

- урочистий прийом новачків;
- проводи випускників;
- перегляд змагань та їх обговорення;
- змагальна діяльність учнів та її аналіз;
- регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з відомими спортсменами;
- екскурсії, культпоходи у театр, музеї на виставки;
- тематичні диспути, бесіди;
- трудові збори та трудові десанти;
- оформлення стендів, стіннівок;
- урочистий початок навчального року.

Орієнтовний план виховної роботи.

Таблиця 22

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 загально-освітніх шкіл, в яких навчаються вихованці ДЮСШ, з послідуочим обговорювання результатів відвідування	Систематично	Тренер
Проведення суспільно-корисної роботи, надання безкорисливої допомоги	Систематично	Тренер, актив групи

14.Відновлювальні заходи.

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою, в процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних заходів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, в проміжках між заняттями та окремих етапів річного циклу підготовки.

Система профілактико-відновлювальних заходів має комплексний характер і застосовує засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Рациональний розподіл навантажень у макро, мезо та мікро циклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу
3. Рациональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів та методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання рациональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Активні інтервали відпочинку.
8. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
9. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація зовнішніх умов та факторів тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону.
3. Формування значущих мотивів та прихильного становлення до тренувань.
4. Перемикання уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорювання, само накази.
5. Ідіомоторне тренування.
6. Психорегуляційне тренування.
7. Відволькаючі заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, театрів, кіно.

Гігієнічні засоби відновлювання:

1. Рациональний режим дня.
2. Нічний сон не менш 8-9 годин на добу, денний сон 1 година в період інтенсивної підготовки до змагань.
3. Тренування за сприятливих періодів доби: 11:00 – 13:00, 17:00 – 22:00.
Тренування протягом несприятливих періодів доби з метою вольової підготовки припустимий й доцільні у підготовчому періоді.
4. Збалансоване 3-4 разове харчування за схемою: сніданок – 20-25%, обід – 40-45%, підвечірок – 10%, вечеря – 20-30% добового раціону.
5. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої – під час вживання їжі до і під час тренування.
6. Гігієнічні процедури.
7. Зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, особливо кисло-молочні продукти, хліб з пшеничної муки вищого гатунку, мед, варення, компоти тощо).

Слід також вживати олію без термічної обробки, як основне джерело полі ненасичених жирних кислот, що посилюють відновні процеси.

Відновлювальний раціон мусить бути багатий на баластні речовини та пектин, що містяться у овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організмів шлаків. Для відновлення втрат води та солі можна збільшити особову норму води та харчової солі.

Фізіо-терапевтичні засоби відновлення.

1. Душ теплий (заспокійливий), контрастний, вібраційний (збуджувальний).
2. Ванни: хвойні, сольові.

3. Лазні: 1-2 рази на тиждень (парова або сухо-повітряна) при температурі 80-90 градусів, 2-3 заходи по 5-7 хвилин не пізніше за 5 днів до початку змагань.
4. Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж (особливо корисний у поєднанні з гідро процедурами).
5. Спортивні розтирання.
6. Аеронізація, кисневотерапія, баротерапія.
7. Електро-світлотерапія – динамічні струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.
8. Відновні заходи мусять бути здійснювати медичними працівниками за спеціальною схемою в залежності від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

Під відновлюванням слід розуміти застосування системи педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобах, які дозволяють спортсмену повернутися до рівня працездатності, в той чи іншій ступені утраченої після інтенсивного тренувального процесу, змагань, травми, хвороби, перетренування.

Система педагогічних засобів відновлення використовується тренером постійно в структурі цілорічної підготовки, якими повинен уміти користуватися тренер, відносяться:

- раціональне планування тренувального навантаження згідно з віком та кваліфікацією займаючихся, при якому передбачаються перехідні періоди, відновлювальні мікроцикли та розвантажуючі дні;
- планування занять з чергуванням видів, яке виключає одностороннє навантаження на організм;
- застосування вправ на розслаблення, відновлення дихання між підходами та в заключній частині заняття. К цьому додаються психоемоційні методи регуляції стану, прийоми аутогенного тренування, а також використання ігрового методу, що дуже важливо в заняттях з дітьми та підлітками.

Рання тривалість загального часу відновлювання тих чи інших функцій визначає виділення різних рівнів відновлювання.

«Основний рівень» відноситься до сумарного навантаження тренувального мікроциклу. У зв'язку з цим плануються розвантажувальні дні та дні відпочинку.

«Поточний рівень» відновлення розглядається у зв'язку з тренувальним навантаженням одного заняття або одного тренувального дня.

«Оперативний рівень» відновлення передбачає термінову стимуляцію працездатності безпосередньо в процесі заняття або, особливо, змагання.

По характеру впливу відновлювальні процедури розподіляються на глобальні (обхоплюючи практично весь організм), локальні (вибірково стимулюючи окремі системи організму, ланки опорно-рухового апарату) та загальнотонізуючі (фонові впливи, які сприяють загальному відновлюванню).

Медично – біологічна система відновлення передбачає використання комплексу фізичних та фізіотерапевтичних засобів відновлення, фармакологічних препаратів (які не заперечують вимогам антидопінгового контролю), раціональне харчування (включаючи продукти та препарати підвищеної біологічної цінності), а також реабілітацію – відновлення здоров'я та належного рівня тренування після захворювань, травм.

На етапі початкової підготовки проблеми відновлення вирішуються відносно просто. При плануванні занять на кожний день тижня достатньо обговорити з батьками загальний режим занять в школі, надати рекомендації з організації харчування, відпочинку.

На навчально-тренувальному етапі та етапі підготовки до вищих досягнень питанням відновлення повинна приділятися особливо велика увага у зв'язку зі зростанням об'ємів та інтенсивності тренувальних навантажень, скорочуванням строків на відновлення при зростанні кількості занять на тиждень.

До числа найбільш дійових та доступних фізіологічних заходів відновлення, які рекомендуються спортсменам зі спортивної аеробіки, відносяться різні види масажу, лазня, сауна, водні процедури.

Масаж – універсальний засіб загального та локального впливу використовується для загального відновлення після занять, в кінці мікроциклу, між підходами до виконання композицій для розминки, заспокоєння при стартовому хвилюванні, надмірної схвильованості, апатії та інше. В збірних командах з спортсменами працює масажист. Роль масажиста може виконати тренер, який має відповідні навички, яким слід навчити і самих учнів. Масаж поєднується зі застосуванням різних розігрівуючих розтирок, мазей, які покращують кровоток. Використовується також апаратний масаж (вібро, гідромасаж, циркулярний душ, душ Шарко та інше)

Водні процедури (теплий та контрастний душ), водно-теплові процедури (лазня, сауна, гарячі та контрастні ванни) також є дійовим заходом відновлення.

Фізіотерапевтичні заходи використовуються по показанням та рекомендаціям лікаря відразу після занять та в період між ними (токи різної частоти, сили та інтенсивності та інше).

Фармакологічні засоби відновлення покращують обмінні процеси в різних системах організму. Досвідчений лікар, який знає специфіку спорту спортивної аеробіки, може рекомендувати використання біостимуляторів, які дозволені в спорті (вітаміни, харчові добавки).

При плануванні використання заходів відновлення в поточній роботі тренеру рекомендується використовувати примірну схему та заповнити її відповідно з реальними потребами та можливостями.

Таблиця 23

Застосування педагогічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	РІВЕНЬ ВІДНОВЛЕННЯ		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних та спеціальних заходів, вве- дення спеціальних відновлювальних періодів.	Хвилеподібність та варіативність навантаження у занятті; широке за- стосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренаже рів; уведення спеціаль- них серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного усунення, ознак утомлення / локального, глобального;/ повноцінна індивідуаль- на заключна частина
Час застосування	У мезо та мікро циклах; Від мікро циклу до мікро циклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо циклу та мікро циклу	Модель тренувального зайняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком

Спрямова – ність	Спрямовані на основні функціональні системи організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності.		
Застосування медико – біологічних засобів відновлення спортивної працездатності			
Час застосування	Від мікро циклу до мікро циклу, наприкінці мікро циклу	В окремому занятті або після нього	У кожному занятті
Вплив	Глобальний	Вибірковий	Загально тонізуючий
Спрямовування впливу	На всі функціональні системи організму	Переважно на окремі системи або їхні ланки	Не справляють глибокого впливу на організм

Таблиця 24

Схема організації відновлювальних заходів під час підготовки до змагань

Час використання	ЗАХІД
Перед тренуванням	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раціональна 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, само накази 6. Ідееомоторне тренування 7. Спортивні напої.
Після зарядки або першого тренування / ранок /	<ol style="list-style-type: none"> 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 /	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теплий душ 2. Загальний масаж 3. Полівітаміни / під час обіду / 4. Денний сон.

Після другого тренування / вечір /	<ol style="list-style-type: none">1. Заспокійливий душ або ванна2. Заспокійливий масаж3. Психорегулююче тренування4. Полівітаміни, глюконат кальцію /під час вечері /5. Пасивний відпочинок, відволікаючи заходи6. Нічний сон
2 рази на тиждень / у середу й суботу /	<ol style="list-style-type: none">1. Баня /парна або сауна /2. Вільне плавання у басейні3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
1 раз на тиждень	<ol style="list-style-type: none">1. День профілактичного відпочинку.

ТАБЛИЦІ
нормативних вимог при оцінці показників фізичного розвитку та здібностей
рухливості юних спортсменів.

ЧОВНОЧНИКОВИЙ БІГ 3X10 м.										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	10,3	10,8	11,5	12,0	13,0	10,7	11,0	11,7	12,2	13,2
7	10,0	10,6	11,2	11,8	12,3	10,2	10,8	11,5	12,0	12,7
8	9,8	10,2	10,9	11,4	11,9	10,2	10,6	11,4	11,9	12,3
9	9,5	10,0	10,5	11,2	11,7	10,0	10,5	11,1	11,6	12,1
10	7,7	7,8	8,4	9,0	9,6	8,0	8,1	8,7	9,3	9,9
11	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3	7,7	7,8	8,3	8,8	9,3
12	7,3	7,4	7,9	8,4	8,9	7,5	7,6	8,1	8,6	9,1
13	7,0	7,1	7,6	8,1	8,6	7,1	7,2	7,8	8,4	9,0
14	6,8	6,9	7,4	7,9	8,4	6,9	7,0	7,6	8,2	8,8
15	6,6	6,7	7,2	7,7	8,2	6,7	6,8	7,3	7,8	8,3
ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	10	7	4	2	1	8	5	3	1	0
7	11	8	5	2	1	8	5	3	1	0
8	12	9	6	3	1	9	6	3	1	0
9	13	10	7	4	2	9	6	3	2	1
10	14	11	8	4	2	9	6	4	2	1
11	15	12	9	4	2	9	7	4	2	1
12	17	14	10	5	3	10	7	4	2	1
13	19	16	11	5	3	10	7	4	3	2
14	20	17	12	5	3	10	7	5	3	2
15	21	18	13	6	4	11	8	5	3	2
16	22	19	14	7	4	11	8	5	3	2
17	23	20	15	8	4	12	8	6	4	4
18	24	21	15	9	5	12	8	6	4	2
ВИСТРИБУВАННЯ З ГЛИБОКОГО ПРИСІДУ / кількість разів /										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	12	10	7	2	1	12	9	7	2	1
7	18	14	10	4	2	17	12	9	3	2
8	23	18	12	5	3	21	15	11	4	3
9	28	23	14	7	4	25	18	12	4	3
10	32	27	16	8	5	27	19	14	5	3
11	34	29	18	10	6	28	20	15	6	4
12	36	31	20	12	7	29	20	15	7	4
13	38	33	23	13	8	30	20	15	8	4
14	40	35	25	15	9	30	20	15	10	5
15	45	40	30	20	10	35	25	20	12	6
16	50	45	35	25	12	35	28	23	14	7
17	55	50	40	30	15	40	30	25	16	8
18	60	55	45	35	18	40	32	27	18	9

ПІДНІМАННЯ ТА ОПУСКАННЯ ТУЛУБА З ПОЛОЖЕННЯ, ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ /виконують діти 6-10 років/ ТА ПІДНІМАННЯ ПРЯМИХ НІГ ДО РІВНЯ ПРЯМОГО КУТА /виконують з 11 років/										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
7	25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
8	25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
9	30	25	19	12	5	30	25	19	12	5
10	30	25	19	12	5	30	25	19	12	5
11	14	12	9	3	1	10	8	6	4	1
12	14	12	9	3	1	10	8	6	4	1
13	15	13	10	4	3	13	10	7	5	2
14	15	13	10	4	3	15	12	7	3	2
15	18	15	11	5	4	15	12	7	3	2
16	18	15	11	5	4	15	12	7	3	2
17	21	18	13	6	5	17	14	8	4	3
18	21	18	13	6	5	17	14	8	4	3
ПІДТЯГУВАННЯ З ВИСУ ЛЕЖАЧИ /виконують діти 6-10 років/, ПІДТЯГУВАННЯ З ПООСТОГО ВИСУ ХВАТОМ ЗВЕРХУ /виконують діти з 11 років/										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	14	10	6	3	1	10	7	3	2	1
7	17	13	8	5	3	3	12	8	4	3
18	21	15	9	7	4	14	10	5	3	2
9	25	18	10	8	5	17	12	6	4	2
10	29	21	12	10	7	20	15	8	5	3
11	5	4	3	2	1	3	2	1	1/2	0
12	6	5	3	2	1	3	2	1	1/2	0
13	6	5	3	2	1	3	2	1	1/2	0
14	7	6	4	3	2	3	2	1	1/2	0
15	7	6	4	3	2	3	2	1	1/2	0
16	8	7	5	4	3	3	2	1	1/2	0
17	9	8	6	4	3	3	2	1	1/2	0
18	10	9	7	4	3	3	2	1	1/2	0

ПОТРІЙНИЙ СТИБОК НА ЛІВІЙ АБО ПРАВІЙ НОЗІ /норми для середніх досягнень, виведених з кращих результатів в стрибках на правій, лівій – сантиметри /										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	330	310	230	200	150	300	280	230	200	150
7	370	350	260	220	170	350	330	260	220	170
8	410	380	300	250	190	390	360	290	250	190
9	450	410	330	280	220	440	400	330	280	220
10	490	440	360	310	250	460	430	350	310	250
11	520	470	400	340	270	490	450	340	330	270
12	560	500	430	370	300	520	470	390	360	300
13	590	530	460	400	330	540	490	410	380	320
14	620	560	490	430	350	560	510	430	410	350
15	660	600	540	480	400	580	530	450	425	370
16	690	650	570	510	430	600	550	470	430	380

17	720	670	620	560	470	610	560	490	435	380
18	750	700	650	590	500	630	580	500	440	380
ПРИМІТКА: довжина стрибка визначається за сумою двох потрійних стрибків /на правій та лівій ногах/ поділених на два.										
БІГ 30 М. /секунди/										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
7	6,2	6,3	7,0	7,6	8,1	5,7	6,8	7,5	8,2	8,9
8	5,8	5,9	6,5	7,1	7,5	5,8	6,4	7,0	7,6	8,2
9	5,7	5,8	6,2	6,7	7,2	5,5	6,1	6,7	7,2	7,8
10	5,6	5,7	6,2	6,7	7,2	5,8	5,9	6,4	6,9	7,4
11	5,3	5,4	5,39	6,4	6,9	5,6	5,7	6,2	6,7	7,2
12	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6	5,3	5,4	5,9	6,4	6,9
13	4,7	4,8	5,3	5,8	6,3	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6
14	4,4	4,5	5,0	5,5	6,0	4,8	4,9	5,4	5,9	6,4
15	4,2	4,3	4,8	5,3	5,8	4,5	4,6	5,1	5,6	6,1
БІГ 60 М. /секунди/										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	11,2	12,0	14,0	16,0	16,5	11,5	12,3	14,3	16,3	16,8
7	10,5	11,3	13,0	15,0	15,5	10,8	11,6	13,3	15,3	15,8
8	10,0	10,6	12,0	14,0	14,5	10,3	10,9	12,3	14,3	14,8
9	9,8	10,4	11,6	13,0	13,5	10,1	10,7	11,9	13,3	13,8
10	9,6	10,2	11,3	12,0	12,5	9,9	10,5	11,6	12,3	12,8
11	9,4	10,0	11,0	11,7	12,2	9,7	10,3	11,3	12,0	12,5
12	9,2	9,7	10,6	11,3	11,8	9,6	10,2	11,2	11,9	12,4
13	9,0	9,5	10,3	11,0	11,5	9,4	10,0	11,0	11,7	12,2
14	8,7	9,3	10,0	10,6	11,0	9,2	9,8	10,8	11,5	12,0
15	8,6	9,1	9,7	10,3	10,8	9,0	9,6	10,5	11,2	11,7
16	8,5	8,9	9,4	10,1	10,6	9,0	9,5	10,2	10,9	11,4
17	8,4	8,7	9,1	9,8	10,3	8,9	9,4	10,0	10,7	11,2
18	8,2	8,5	8,8	9,5	10,0	8,9	9,3	9,8	10,5	10,0
БІГ НА ВИТРИВАЛІСТЬ /хвилин, секунд/										
Вік	ОЦІНКА /хлопці/					ОЦІНКА /дівчата/				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
200 метрів										
6	0.42,0	0.48,0	1.05,0	1.15,0	1.50,0	0.42,0	0.48,0	1.05,0	1.15,0	1.50,0
7	0.38,0	0.46,0	1.00,0	1.13,0	1.45,0	0.38,0	0.46,0	1.00,0	1.13,0	1.45,0
8	0.37,0	0.42,0	0.55,0	1.11,0	1.40,0	0.37,0	0.42,0	0.55,0	1.11,0	1.40,0
400 метрів										
9	1.25,0	1.35,0	1.55,0	2.10,0	2.50,0	1.10,0	1.15,0	1.30,0	1.40,0	2.05,0
10	1.20,0	1.25,0	1.40,0	1.50,0	2.25,0	1.05,0	1.10,0	1.25,0	1.35,0	2.00,0
600 метрів										
11	2.20,0	2.50,0	3.25,0	3.50,0	4.25,0	1.30,0	1.35,0	2.00,0	2.10,0	2.35,0
12	2.15,0	2.40,0	3.00,0	3.25,0	3.50,0	1.25,0	1.30,0	1.50,0	2.05,0	2.30,0
800 метрів										
13	3.05,0	3.45,0	4.30,0	4.55,0	5.25,0	2.00,0	2.10,0	2.40,0	3.10,0	3.40,0
14	2.50,0	3.20,0	4.00,0	4.25,0	5.00,0	1.50,0	2.00,0	2.30,0	3.00,0	3.30,0
						15 1.45,0	1.57,0	2.15,0	2.50,0	3.20,0
						16 1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.30,0	3.00,0

1000 метрів										
15	3.20,0	3.30,0	4.00,0	2.25,0	5.00,0					
16	3.15,0	3.25,0	3.50,0	4.15,0	4.50,0					
17	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
18	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

ШПАГАТ ВБІК /поперечний/ /заміряється найменша відстань пахвини до полу/					
Сантиметри	Очки	Сантиметри	Очки	Сантиметри	Очки
48 – 47	0,4	30 – 29	4,0	14 – 13	7,2
46 – 45	0,8	28 – 27	4,4	12 – 11	7,6
44 – 43	1,2	26 – 25	4,8	10 – 9	8,0
42 – 41	1,6	24 – 23	5,2	8 – 7	8,4
40 – 39	2,0	22 – 21	5,6	6 – 5	8,8
38 – 37	2,4	20 – 19	6,0	4 – 3	9,2
36 – 35	2,8	18 – 17	6,4	2 – 1	9,6
34 – 33	3,2	16 – 15	6,8	0	10,0
32 – 31	3,6				
Школа оцінок за виконання вправи: 1 бал – від 0,4 до 2,0 2 бала – від 2,4 до 4,0 3 бала – від 4,4 до 6,0 4 бала – від 6,4 до 8,0 5 балів – від 8,4 до 10,0					
ШПАГАТ УПЕРЕД /правою, лівою/ / вправа виконується кожною ногою по одній спробі/					
Сантиметри	Очки	Сантиметри	Очки		
15	0,6	7	5,6		
14	1,2	6	6,2		
13	1,8	5	6,8		
12	2,5	4	7,5		
11	3,1	3	8,1		
10	3,7	2	8,7		
9	4,3	1	9,3		
8	5,0	0	10,0		
Заміряється найменша відстань переднього стегна /у найближчій точці від пахвини до підлоги/ Школа оцінок за виконання вправи: 1 бал – від 0,6 до 2,5 2 бала – від 3,1 до 5,0 3 бала – від 5,6 до 6,8 4 бала – від 7,5 до 9,3 5 балів – від 9,4 до 10,0					

РОБОЧИЙ ПЛАН

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 – переводні тести _____

№	Розділи навчальної програми	Кількість Годин	МІСЯЦІ											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Теорія :													
1			I											
2				I										
3						I								
4...								I						
	Практика													
1	ЗФП													
2	СФП													
3	Технічна підготовка													
	Складання контрольних нормативів													
	Участь у змаганнях													
	Всього годин:													

Примітка: наявність засобу тренування позначається кількістю годин.

Додаток 3

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.

I. Директор дитячо-юнацької _____

II. спортивної школи _____

_____ (підпис)

_____ (П.І.Б)

Видане "___" _____ 20 року

№ _____

М.П.

Література

1. Гавердовський Ю.К., Лісицька Т.С., Разін Е.Ю., Смоленський В.М., Рекомендована програма спортивної підготовки для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ зі спортивної гімнастики. Москва 2005.
2. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ 1999.
3. Верхошанський Ю.В. Програмування та організація навчально-тренувального процесу. Москва «Фізкультура і спорт» 1985.
4. Благущ П.К. «Теорії тестування рухових здібностей». Москва «Фізкультура і спорт» 1982.
5. Годік М.А. «Контроль тренувальних і змагальних навантажень». Москва «Фізкультура і спорт» 1980.
6. Готовцев П.І., Дубровській В.І. «Спортсменам о відновлюванні». Москва «Фізкультура і спорт» 1981.
7. Типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, спеціалізовану дитячо-юнацьку 2008р.
8. Платонов В.Н., Сахновський К.П. «Підготовка юного спортсмена». Київ «Радянська школа» 1988.
9. Перелік елементів груп складності з аеробної гімнастики Міжнародної Федерації Гімнастики. Правила змагань 2013-2016.
10. Технічні правила змагань зі спортивної аеробіки Федерації України зі спортивної аеробіки, Київ 2010.
11. Фомін Н.А., Філін В.П. «На шляху до спортивної майстерності». Москва «Фізкультура і спорт» 1986.
12. «Вчення про тренеровки» під редакцією Дітріха Харе. Москва «Фізкультура і спорт» 1971.
13. Фомін Н.А., Вавілов Ю.Н. «Фізіологічні основи рухової активності» Москва «Фізкультура і спорт» 1991.
14. Пуні А. «Психологічна підготовка до змагань в спорті». Москва «Фізкультура і спорт» 1969.

Спортивна аеробіка:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Т.В.Пасічна – заслужений тренер України, доцент
кафедри спортивного вдосконалення НТУУ „КПІ”;

І.В.Кононенко - заслужений тренер України, викладач кафедри
фізичного виховання ЖДУ ім І.Франка;

Н.М.Лозенко - тренер вищої категорії, викладач кафедри
спортивного вдосконалення НТУУ „КПІ”;

Програма обговорена та ухвалена Федерацією України зі спортивної аеробіки та отримала експертну оцінку Вченої ради ММІФ НТУУ „КПІ”.

Редактор

Т.В.Пасічна – заслужений тренер України, доцент кафедри спортивного вдосконалення
НТУУ „КПІ”