

Таблиця 4

## Співвідношення тренувальних засобів і концентрація їх у часі протягом навчально-тренувального заняття (приклад)

I	Підготовчий період першого річного макроциклу								
	другий базовий мезоцикл								
	навчально-тренувальне заняття № 24								
II	підготовча частина			основна частина					завершальна частина
III	10 <sup>□</sup>	10 <sup>□</sup>	20 <sup>□</sup>	30 <sup>□</sup>	25 <sup>□</sup>	25 <sup>□</sup>	35 <sup>□</sup>	10 <sup>□</sup>	10 <sup>□</sup>
IV	загальна розминка	спеціальна розминка	блок вправ розвиток гнучкості	блоки вправ вдосконалення рівноваг (P <sub>1</sub> -P <sub>2</sub> )	блок вправ на вдосконалення поворотів (П <sub>3</sub> )	блок вправ на вдосконалення стрибків (С <sub>1</sub> )	відпрацювання частки композиції індивідуально та групою під музичний супровід	блок вправ на розвиток стрибучості	біг «трускою», пасивні вправи на гнучкість
V	із плануванням загально-розвивальних та спеціально-підготовчих вправ	із плануванням спеціально-підготовчих та спеціально-підводящих вправ	із використанням активних та пасивних вправ	+ розвиток координаційних здібностей, стрибучості та вестибулярної стійкості		з акцентом на рівновагу (на одній та двох ногах), повороти (у рівновагах) та стрибки (різновидів у шпагат)		+ розвиток стрибучості та вестибулярної стійкості	
I	Змагальний період першого річного макроциклу								
	контрольно-підготовчий мезоцикл								
	навчально-тренувальне заняття № 69								
II	підготовча частина			основна частина					завершальна частина
III	5 <sup>□</sup>	10 <sup>□</sup>	15 <sup>□</sup>	45 <sup>□</sup>	15 <sup>□</sup>	15 <sup>□</sup>	10 <sup>□</sup>	5 <sup>□</sup>	
IV	загальна розминка	спеціальна розминка	блок вправ розвиток гнучкості	відпрацювання частки композиції та композиції в цілому під музичний супровід	блоки вправ вдосконалення рівноваг (P <sub>5</sub> )	блок вправ на вдосконалення стрибків (С <sub>4</sub> )	блок вправ на вдосконалення акробатичних елементів та підтримок (А <sub>4</sub> )	пасивні вправи на гнучкість	
V	із плануванням загально-розвивальних та спеціально-підготовчих вправ	із плануванням спеціально-підготовчих та спеціально-підводящих вправ	із використанням активних вправ	з акцентом на технічну майстерність базових і кваліфікаційних вправ композиції		+ розвиток стрибучості та вестибулярної стійкості	+ розвиток вестибулярної стійкості		

Примітка. I – характеристика структури підготовки; II – структура навчально-тренувального заняття; III – тривалість у хвиликах; IV – особливості планування спортивного тренування; V – засоби спортивного тренування або їх спрямованість.