



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Городского округа «город Ирбит»
«Ирбитская спортивная школа»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНА

По виду спорта спортивная аэробика на 2022-2023 тренировочный год

Фамилия, Имя, Отчество: Ситнова Снежанна Сергеевна

Дата рождения: 20.04.2005

Этап спортивной подготовки: ТСС- 5

Тренер-преподаватель: Кузьмина Елена Алексеевна

Цели: удовлетворение потребностей спортсмена, поддержка спортсмена путем выбора оптимального уровня спортивной подготовки с целью мотивации на достижение высоких спортивных результатов и выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике.

Задачи: обеспечение непрерывности спортивной подготовки спортсмена в течении тренировочного года, создание условий для получения спортсменом высоких спортивных результатов, совершенствования спортивного мастерства, выполнения плановых показателей соревновательной деятельности и выполнения норм для присвоения спортивного разряда, звания по спортивной аэробике.

Планируемые результаты:

1. Попадание в сборную команду Свердловской области.
2. Призовые места на Первенстве России по спортивной аэробике.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта
спортивная аэробика

Этапный норматив	уровень
	Тренировочный этап спортивной специализации- 5
Количество часов в неделю	18
Часов за 46 недель	828
Общее количество часов в год	936
Общее количество недель в год	52

Подготовительный период: август-сентябрь (1-9 неделя)

Специально- подготовительный период: октябрь (10-13 неделя)

Соревновательный период : ноябрь- декабрь (14-22 неделя)

Переходно – подготовительный период: январь (23-24 неделя)

Соревновательный период: январь- май (25 – 43 неделя)

Переходный период: июнь-август (44- 52 неделя)

Подготовительный период. После длительного отдыха в переходном периоде наступает подготовительный период. Основная цель его – постепенно подготовить гимнастку к интенсивной тренировочной деятельности и большим нагрузкам в соревновательном периоде. Задачи подготовительного периода тренировки спортсмена- развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости, совершенствование комплекса технических средств. Данный период делится на два этапа. Первый этап направлен на достижение хорошей общей физической подготовки. В нем спортсмен широко использует упражнения, развивающие силу, быстроту и гибкость. Особое внимание уделяется развитию выносливости. Продолжительность первого этапа, в зависимости от физического состояния гимнастки, до двух месяцев. Второй этап направлен на достижение специальной тренированности. Специальная тренированность достигается специальными гимнастическими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, которые на втором этапе преобладают над общеразвивающими.

Соревновательный период. Это время основных состязаний. Активное участие в соревнованиях, позволяет гимнастке сохранять и совершенствовать свою тренированность. Данный период состоит из ряда микро периодов, определяемых календарем соревнований. В каждом из них спортсмен готовится к соревнованиям, участвует в них и восстанавливается. Но на всем

протяжении соревновательного периода спортсмен неуклонно совершенствует технические навыки, хореографическую и акробатическую подготовку, развивает физические и волевые качества. Тренируясь систематически, гимнастка получает возможность подходить к текущим соревнованиям в отличном состоянии. Основные средства соревновательного периода: специальные аэробные упражнения. Используются и общеразвивающие, но нагрузка не должна мешать специальной тренировке и не подменять ее.

Переходный период. Это промежуточный период, в основном посвящен восстановлению спортсмена. Продолжительность данного периода до месяца и отличается он тем, что гимнастка сохраняет физическую подготовленность, придавая отдыху активный характер. Задача переходного периода- снять утомление, полученного после соревновательного периода. Основное содержание периода- физическая подготовка, в которой используются упражнения неинтенсивного характера. Они выполняются со специальными упражнениями, похожими на основные, но не требующие больших напряжений.

Задачи	средства
1. Повысить общую и специальную выносливость, развитие гибкости.	В систематической тренировке широко использовать ОРУ, бег на средние и длинные дистанции, спортивные игры. Использовать упражнения на развитие пассивной гибкости.
2. Увеличить силу плечевого пояса и брюшного пресса.	Практиковать упражнения на гимнастических снарядах,

	использовать утяжеления с акцентом на заявленные группы мышц.
3. Повысить специальную выносливость.	Увеличить темп тренировки. Использовать музыкальное сопровождение с высоким темпом, увеличить количество подходов композиций, добавляя утяжеление.
4. Совершенствовать хореографическую часть композиции.	Отработка рук у зеркала, отрабатывать хореографию соревновательной программы без элементов сложности, добиваясь чистоты исполнения.
5. Совершенствовать технику исполнения элементов	Использование подводящих упражнений, повысить контроль качества исполнения, увеличить количество повторов уже отработанных элементов, добавляя в процесс тренировки утяжеление.
6. Совершенствовать артистическое мастерство.	Отработка программы у зеркала, контрольные выступления перед одноклассниками и тренерским составом. Участие в прикидках.
7. Совершенствовать акробатическую подготовку	Использование батутной подготовки и акробатической дорожки

План – схема годового цикла на тренировочном этапе спортивной специализации- 5

Мед контроль												
Перевод на следующий этап подготовки												
Изменения в сроках плана												
Задачи года	<p>1. Освоение материала и программы</p> <p>2. Повышение уровня ОФП и СФП</p> <p>3. Выполнить МС России</p> <p>4. Призовые места на Первенстве области и УрФО</p> <p>5. Приобретение судейских и инструкторских знаний и навыков</p> <p>6. Практика и проведение тренировочных занятий у групп начальной подготовки</p> <p>7. Войти в состав Свердловской области</p>											

Акробатическая подготовка

Классификация упражнений, которыми должна владеть Ситнова Снежанна

№	Упражнения	Технические требования
1. Упоры, равновесия, стойки		
1.	«мост» из положения лёжа на спине- владеть в совершенстве	Использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

2.	Шпагат владеть в совершенстве	С выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания».
3.	«прямой» шпагат	Полное опускание тазом на опру
4.	Равновесие на одной («ласточка») владеть в совершенстве	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
5.	Равновесие на одной- боковое владеть в совершенстве	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
6.	Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
7.	Равновесие после прыжка с двух ног на одну	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании
8.	Стойка на руках владеть в совершенстве	Исполняем на полу. Расстановка кистей- уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 3 сек.

9.	«спичаг» владеть в совершенстве	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь- точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах
10.	То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне владеть в совершенстве	Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами- выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки
2. Простые прыжки и приземления		
1.	Простой прыжок на месте и приземление в доскок	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
2.	То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр.	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
3.	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись»
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		

1.	Из стойки на левом (правом) колене, другая в сторону, кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате
2.	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения
3.	Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку	Спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед
4.	Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками	При работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямых рук- навык постановки и разворота кистей
5.	На акробатической дорожке с разбега- полет - кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед. Полет по высокой и далекой траектории (через «препятствие»). Группирование- по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не ране прихода поясницей на опору
4. Перемахи и круги ногами		
1.	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазам над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом

2.	То же в упор углом, упор высоким углом	Замедленное равновесное движение
3.	Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята
4.	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой
5. Непрыжковые перевороты		
1.	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»	Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги
2.	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках	На базе вышеприведенного упражнения
3.	Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой
4.	То же назад	Требования по аналогии с вышеприведенным упражнением
6. Сальто		
1.	Сальто вперед. С разбега отталкивание с мостика сальто в группировке	Исполнение махом рук снизу вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со

		<p>стопорящим отталкиванием.</p> <p>Положение тела при отталкивании-вертикальное, голова в прямом положении. Группировка в полете не полная с ранним раскрытием</p>
2.	Сальто назад с места (с возвышенности в поролоновую яму)	<p>Высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, только после полного отталкивания, взятие полной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх</p>

План технической подготовки

№	Элементы сложности	Учить						Уметь						Дальнейшее развитие элемента	
		1-й полугодичный цикл						2-й полугодичный цикл							
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
		ГРУППА А: ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ													
1.	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)	+	+					+	+	+	+	+	+	ВЗРЫВНАЯ РАМКА с поворотом на 180 гр. В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½);	
2.	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР	+	+	+	+	+	+					+	+	+	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР В ВЕНСОН

3.	УПОР УГЛОМ НОГИ ВМЕСТЕ, НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720 ГР	+						+						Владеть в совершенстве
4.	КРУГ ДЕЛАСАЛ	+	+	+	+	+	+				+	+	+	Владеть
5.	ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР В УПОР ЛЕЖА	+	+	+						+				ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР В УПОР ВЕНСОН
		ГРУППА В: ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ												
6.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ ПАЙК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ	+						+						С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ ПАЙК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА
7.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА	+	+	+				+	+	+	+	+	+	ВЛАДЕТЬ
8.	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР	+	+	+					+	+				ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР
9.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК В ШПАГАТ	+							+					ВЛАДЕТЬ
		ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ												
10.	ПОВОРОТ НА 360 ГР , ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО		+							+				ПОВОРОТ НА 720 ГР , ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО
11.	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА	+						+						ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА

Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	План		Выполнение	
				место	рез.	Место	рез.
1.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Тюменский меридиан»	1-5 ноября 2022	Город Тюмень	1	18,0	3	18,7
2.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Аэробика Сибири»,	Декабрь 2022	Город Новосибирск	финал	18,0	-	-
3.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «малахитовая шкатулка»	13-17 января 2023	Екатеринбург	финал	18,0	3	18,9
4.	ЧЕМПИОНАТ Свердловской области по спортивной аэробике	февраль 2023	Екатеринбург	1	19,0	1	19,5
5.	ЧЕМПИОНАТ Уральского федерального округа по спортивной аэробике	Март 2023	Екатеринбург	1	18,5	1	18,8
6.	Чемпионат России по спортивной аэробике	март-апрель 2023	Москва	финал	18,0	19	19,4
7.	Первенство города Ирбита	Май 2023	Ирбит	1	19,5	1	19,0

	по спортивной аэробике						
8.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Алтыныч»	Май 2023	Казань	1	18,0	-	-

Календарь тренировочных сборов

месяц	сроки проведения	место проведения	организатор	результаты УТС
сентябрь	17-30.09.2022	Исетские зори	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Повысить качество тех. подготовки, ОФП, СФП
ноябрь	6-9.10.2022	Екатеринбург	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Состав сборной
январь	8-16.01.2023	В. Синячиха	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Отработка соревновательных программ
март	13-23.03.2023	В. Синячиха	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Подготовка к Первенству и Чемпионату России



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Городского округа «город Ирбит»
«Ирбитская спортивная школа»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНА

По виду спорта спортивная аэробика на 2022-2023 тренировочный год

Фамилия, Имя, Отчество: Анчугина Лилия Александровна

Дата рождения: 13.11.2005

Этап спортивной подготовки: ТСС- 5

Тренер-преподаватель: Кузьмина Елена Алексеевна

Цели: удовлетворение потребностей спортсмена, поддержка спортсмена путем выбора оптимального уровня спортивной подготовки с целью мотивации на достижение высоких спортивных результатов и выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике.

Задачи: обеспечение непрерывности спортивной подготовки спортсмена в течении тренировочного года, создание условий для получения спортсменом высоких спортивных результатов, совершенствования спортивного мастерства, выполнения плановых показателей соревновательной деятельности и выполнения норм для присвоения спортивного разряда, звания по спортивной аэробике.

Планируемые результаты:

1. Попадание в сборную команду Свердловской области.
2. Призовые места на Чемпионате Свердловской обл и УрФО по спортивной аэробике.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта
спортивная аэробика

Этапный норматив	уровень
	Тренировочный этап спортивной специализации- 5
Количество часов в неделю	18
Часов за 46 недель	828
Общее количество часов в год	936
Общее количество недель в год	52

Подготовительный период: август-сентябрь (1-9 неделя)

Специально- подготовительный период: октябрь (10-13 неделя)

Соревновательный период : ноябрь- декабрь (14-22 неделя)

Переходно – подготовительный период: январь (23-24 неделя)

Соревновательный период: январь- май (25 – 43 неделя)

Переходный период: июнь-август (44- 52 неделя)

Подготовительный период. После длительного отдыха в переходном периоде наступает подготовительный период. Основная цель его – постепенно подготовить гимнастку к интенсивной тренировочной деятельности и большим нагрузкам в соревновательном периоде. Задачи подготовительного периода тренировки спортсмена- развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости, совершенствование комплекса технических средств. Данный период делится на два этапа. Первый этап направлен на достижение хорошей общей физической подготовки. В нем спортсмен широко использует упражнения, развивающие силу, быстроту и гибкость. Особое внимание уделяется развитию выносливости. Продолжительность первого этапа, в зависимости от физического состояния гимнастки, до двух месяцев. Второй этап направлен на достижение специальной тренированности. Специальная тренированность достигается специальными гимнастическими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, которые на втором этапе преобладают над общеразвивающими.

Соревновательный период. Это время основных состязаний. Активное участие в соревнованиях, позволяет гимнастке сохранять и совершенствовать свою тренированность. Данный период состоит из ряда микро периодов, определяемых календарем соревнований. В каждом из них спортсмен готовится к соревнованиям, участвует в них и восстанавливается. Но на всем

протяжении соревновательного периода спортсмен неуклонно совершенствует технические навыки, хореографическую и акробатическую подготовку, развивает физические и волевые качества. Тренируясь систематически, гимнастка получает возможность подходить к текущим соревнованиям в отличном состоянии. Основные средства соревновательного периода: специальные аэробные упражнения. Используются и общеразвивающие, но нагрузка не должна мешать специальной тренировке и не подменять ее.

Переходный период. Это промежуточный период, в основном посвящен восстановлению спортсмена. Продолжительность данного периода до месяца и отличается он тем, что гимнастка сохраняет физическую подготовленность, придавая отдыху активный характер. Задача переходного периода- снять утомление, полученного после соревновательного периода. Основное содержание периода- физическая подготовка, в которой используются упражнения неинтенсивного характера. Они выполняются со специальными упражнениями, похожими на основные, но не требующие больших напряжений.

Задачи	средства
1. Повысить общую и специальную выносливость, развитие гибкости.	В систематической тренировке широко использовать ОРУ, бег на средние и длинные дистанции, спортивные игры. Использовать упражнения на развитие пассивной гибкости.
2. Увеличить силу плечевого пояса и брюшного пресса.	Практиковать упражнения на гимнастических снарядах,

	использовать утяжеления с акцентом на заявленные группы мышц.
3. Повысить специальную выносливость.	Увеличить темп тренировки. Использовать музыкальное сопровождение с высоким темпом, увеличить количество подходов композиций, добавляя утяжеление.
4. Совершенствовать хореографическую часть композиции.	Отработка рук у зеркала, отрабатывать хореографию соревновательной программы без элементов сложности, добиваясь чистоты исполнения.
5. Совершенствовать технику исполнения элементов	Использование подводящих упражнений, повысить контроль качества исполнения, увеличить количество повторов уже отработанных элементов, добавляя в процесс тренировки утяжеление.
6. Совершенствовать артистическое мастерство.	Отработка программы у зеркала, контрольные выступления перед одноклассниками и тренерским составом. Участие в прикидках.
7. Совершенствовать акробатическую подготовку	Использование батутной подготовки и акробатической дорожки

План – схема годового цикла на тренировочном этапе спортивной специализации- 5

Мед контроль												
Перевод на следующий этап подготовки												
Изменения в сроках плана												
Задачи года	<p>1. Освоение материала и программы</p> <p>2. Повышение уровня ОФП и СФП</p> <p>3. Выполнить МС России</p> <p>4. Призовые места на Первенстве области и УрФО</p> <p>5. Приобретение судейских и инструкторских знаний и навыков</p> <p>6. Практика и проведение тренировочных занятий у групп начальной подготовки</p> <p>7. Войти в состав Свердловской области</p>											

Акробатическая подготовка

Классификация упражнений, которыми должна владеть Анчугина

Лилия

№	Упражнения	Технические требования
1. Упоры, равновесия, стойки		
1.	«мост» из положения лёжа на спине	Использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

2.	шпагат	С выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания».
3.	«прямой» шпагат	Полное опускание тазом на опру
4.	Равновесие на одной («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
5.	Равновесие на одной- боковое	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
6.	Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
7.	Равновесие после прыжка с двух ног на одну	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании
8.	Стойка на руках	Исполняем на полу. Расстановка кистей- уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 3 сек.

9.	«спичаг»	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь- точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах
10.	То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне	Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами-выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки
2. Простые прыжки и приземления		
1.	Простой прыжок на месте и приземление в доскок	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
2.	То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр.	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
3.	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись»
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		

1.	Из стойки на левом (правом) колене, другая в сторону, кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате
2.	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения
3.	Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку	Спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед
4.	Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками	При работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямых рук- навывок постановки и разворота кистей
5.	На акробатической дорожке с разбега- полет - кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед. Полет по высокой и далекой траектории (через «препятствие»). Группирование- по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не ране прихода поясницей на опору
4. Перемахи и круги ногами		
1.	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазам над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом

2.	То же в упор углом, упор высоким углом	Замедленное равновесное движение
3.	Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята
4.	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой
5. Непрыжковые перевороты		
1.	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»	Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги
2.	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках	На базе вышеприведенного упражнения
3.	Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой
4.	То же назад	Требования по аналогии с вышеприведенным упражнением
6. Сальто		
1.	Сальто вперед. С разбега отталкивание с мостика сальто в группировке	Исполнение махом рук снизу вперед- вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со

		<p>стопорящим отталкиванием.</p> <p>Положение тела при отталкивании-вертикальное, голова в прямом положении. Группировка в полете не полная с ранним раскрытием</p>
2.	Сальто назад с места (с возвышенности в поролоновую яму)	<p>Высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, только после полного отталкивания, взятие полной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх</p>

План технической подготовки

№	Элементы сложности	Учить						Уметь						Дальнейшее развитие элемента	
		1-й полугодичный цикл						2-й полугодичный цикл							
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
		ГРУППА А: ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ													
1.	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)	+	+					+	+	+	+	+	+	ВЗРЫВНАЯ РАМКА с поворотом на 180 гр. В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½);	
2.	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР	+	+	+	+	+	+					+	+	+	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР В ВЕНСОН

3.	УПОР УГЛОМ НОГИ ВМЕСТЕ, НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720 ГР	+						+						Владеть в совершенстве
4.	КРУГ ДЕЛАСАЛ	+	+	+	+	+	+				+	+	+	Владеть
5.	ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР В УПОР ЛЕЖА	+	+	+						+				ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР В УПОР ВЕНСОН
		ГРУППА В: ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ												
6.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬ ПАЙК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ	+						+						С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬ ПАЙК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА
7.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА	+	+	+				+	+	+	+	+	+	ВЛАДЕТЬ
8.	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР	+	+	+					+	+				ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР
9.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК В ШПАГАТ	+							+					ВЛАДЕТЬ
		ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ												
10.	ПОВОРОТ НА 360 ГР, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО		+							+				ПОВОРОТ НА 720 ГР , ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО
11.	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА	+						+						ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА

Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	План		Выполнение	
				место	рез.	Место	рез.
1.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Тюменский меридиан»	1-5 ноября 2022	Город Тюмень	финал	18,0	12	17,3
2.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Аэробика Сибири»,	Декабрь 2022	Город Новосибирск	финал	18,0	-	-
3.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «малахитовая шкатулка»	13-17 января 2023	Екатеринбург	финал	18,0	10	17,9
4.	ЧЕМПИОНАТ Свердловской области по спортивной аэробике	февраль 2023	Екатеринбург	призер	18,0	5	17,5
5.	ЧЕМПИОНАТ Уральского федерального округа по спортивной аэробике	Март 2023	Екатеринбург	финал	18,0	1	17,8
6.	Чемпионат России по спортивной аэробике	март-апрель 2023	Москва	Войти в 20	18,0	30	16,4
7.	Первенство города Ирбита	Май 2023	Ирбит	1	18,5	1	18,0

	по спортивной аэробике						
8.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Алтыныч»	Май 2023	Казань	1	18,0	-	-

Календарь тренировочных сборов

месяц	сроки проведения	место проведения	организатор	результаты УТС
сентябрь	17-30.09.2022	Исетские зори	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Повысить качество тех. подготовки, ОФП, СФП
ноябрь	6-9.10.2022	Екатеринбург	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Состав сборной
январь	8-16.01.2023	В. Синячиха	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Отработка соревновательных программ
март	13-23.03.2023	В. Синячиха	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Подготовка к Первенству и Чемпионату России



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Городского округа «город Ирбит»
«Ирбитская спортивная школа»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНА

По виду спорта спортивная аэробика на 2022-2023 тренировочный год

Фамилия, Имя, Отчество: Поспелова Ульяна Ильинична

Дата рождения: 12.09.2006

Этап спортивной подготовки: ТСС- 5

Тренер-преподаватель: Кузьмина Елена Алексеевна

Цели: удовлетворение потребностей спортсмена, поддержка спортсмена путем выбора оптимального уровня спортивной подготовки с целью мотивации на достижение высоких спортивных результатов и выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике.

Задачи: обеспечение непрерывности спортивной подготовки спортсмена в течении тренировочного года, создание условий для получения спортсменом высоких спортивных результатов, совершенствования спортивного мастерства, выполнения плановых показателей соревновательной деятельности и выполнения норм для присвоения спортивного разряда, звания по спортивной аэробике.

Планируемые результаты:

1. Попадание в сборную команду Свердловской области.
2. Призовые места на Первенстве России по спортивной аэробике.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта
спортивная аэробика

Этапный норматив	уровень
	Тренировочный этап спортивной специализации- 5
Количество часов в неделю	18
Часов за 46 недель	828
Общее количество часов в год	936
Общее количество недель в год	52

Подготовительный период: август-сентябрь (1-9 неделя)

Специально- подготовительный период: октябрь (10-13 неделя)

Соревновательный период : ноябрь- декабрь (14-22 неделя)

Переходно – подготовительный период: январь (23-24 неделя)

Соревновательный период: январь- май (25 – 43 неделя)

Переходный период: июнь-август (44- 52 неделя)

Подготовительный период. После длительного отдыха в переходном периоде наступает подготовительный период. Основная цель его – постепенно подготовить гимнастку к интенсивной тренировочной деятельности и большим нагрузкам в соревновательном периоде. Задачи подготовительного периода тренировки спортсмена- развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости, совершенствование комплекса технических средств. Данный период делится на два этапа. Первый этап направлен на достижение хорошей общей физической подготовки. В нем спортсмен широко использует упражнения, развивающие силу, быстроту и гибкость. Особое внимание уделяется развитию выносливости. Продолжительность первого этапа, в зависимости от физического состояния гимнастки, до двух месяцев. Второй этап направлен на достижение специальной тренированности. Специальная тренированность достигается специальными гимнастическими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, которые на втором этапе преобладают над общеразвивающими.

Соревновательный период. Это время основных состязаний. Активное участие в соревнованиях, позволяет гимнастке сохранять и совершенствовать свою тренированность. Данный период состоит из ряда микро периодов, определяемых календарем соревнований. В каждом из них спортсмен готовится к соревнованиям, участвует в них и восстанавливается. Но на всем

протяжении соревновательного периода спортсмен неуклонно совершенствует технические навыки, хореографическую и акробатическую подготовку, развивает физические и волевые качества. Тренируясь систематически, гимнастка получает возможность подходить к текущим соревнованиям в отличном состоянии. Основные средства соревновательного периода: специальные аэробные упражнения. Используются и общеразвивающие, но нагрузка не должна мешать специальной тренировке и не подменять ее.

Переходный период. Это промежуточный период, в основном посвящен восстановлению спортсмена. Продолжительность данного периода до месяца и отличается он тем, что гимнастка сохраняет физическую подготовленность, придавая отдыху активный характер. Задача переходного периода- снять утомление, полученного после соревновательного периода. Основное содержание периода- физическая подготовка, в которой используются упражнения неинтенсивного характера. Они выполняются со специальными упражнениями, похожими на основные, но не требующие больших напряжений.

Задачи	средства
1. Повысить общую и специальную выносливость, развитие гибкости.	В систематической тренировке широко использовать ОРУ, бег на средние и длинные дистанции, спортивные игры. Использовать упражнения на развитие пассивной гибкости.
2. Увеличить силу плечевого пояса и брюшного пресса.	Практиковать упражнения на гимнастических снарядах,

	использовать утяжеления с акцентом на заявленные группы мышц.
3. Повысить специальную выносливость.	Увеличить темп тренировки. Использовать музыкальное сопровождение с высоким темпом, увеличить количество подходов композиций, добавляя утяжеление.
4. Совершенствовать хореографическую часть композиции.	Отработка рук у зеркала, отрабатывать хореографию соревновательной программы без элементов сложности, добиваясь чистоты исполнения.
5. Совершенствовать технику исполнения элементов	Использование подводящих упражнений, повысить контроль качества исполнения, увеличить количество повторов уже отработанных элементов, добавляя в процесс тренировки утяжеление.
6. Совершенствовать артистическое мастерство.	Отработка программы у зеркала, контрольные выступления перед одноклассниками и тренерским составом. Участие в прикидках.
7. Совершенствовать акробатическую подготовку	Использование батутной подготовки и акробатической дорожки

План – схема годового цикла на тренировочном этапе спортивной специализации- 5

Мед контроль												
Перевод на следующий этап подготовки												
Изменения в сроках плана												
Задачи года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение материала и программы 2. Повышение уровня ОФП и СФП 3. Подтвердить норматив КМС 4. Призовые места на Первенстве области и УрФО 5. Приобретение судейских и инструкторских знаний и навыков 6. Практика и проведение тренировочных занятий у групп начальной подготовки 7. Войти в состав Свердловской области 											

Акробатическая подготовка

Классификация упражнений, которыми должна владеть Пospelова Ульяна

№	Упражнения	Технические требования
1. Упоры, равновесия, стойки		
1.	«мост» из положения лёжа на спине	Использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

2.	шпагат	С выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания».
3.	«прямой» шпагат	Полное опускание тазом на опру
4.	Равновесие на одной («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
5.	Равновесие на одной- боковое	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
6.	Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
7.	Равновесие после прыжка с двух ног на одну	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании
8.	Стойка на руках	Исполняем на полу. Расстановка кистей- уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 3 сек.

9.	«спичаг»	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь- точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах
10.	То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне	Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами-выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки
2. Простые прыжки и приземления		
1.	Простой прыжок на месте и приземление в доскок	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
2.	То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр.	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
3.	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись»
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».		

1.	Из стойки на левом (правом) колене, другая в сторону, кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате
2.	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения
3.	Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку	Спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед
4.	Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками	При работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямых рук- навывок постановки и разворота кистей
5.	На акробатической дорожке с разбега- полет - кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед. Полет по высокой и далекой траектории (через «препятствие»). Группирование- по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не ране прихода поясницей на опору
4. Перемахи и круги ногами		
1.	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазам над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом

2.	То же в упор углом, упор высоким углом	Замедленное равновесное движение
3.	Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята
4.	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой
5. Непрыжковые перевороты		
1.	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»	Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги
2.	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках	На базе вышеприведенного упражнения
3.	Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой
4.	То же назад	Требования по аналогии с вышеприведенным упражнением
6. Сальто		
1.	Сальто вперед. С разбега отталкивание с мостика сальто в группировке	Исполнение махом рук снизу вперед- вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со

		<p>стопорящим отталкиванием.</p> <p>Положение тела при отталкивании-вертикальное, голова в прямом положении. Группировка в полете не полная с ранним раскрытием</p>
2.	Сальто назад с места (с возвышенности в поролоновую яму)	<p>Высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, только после полного отталкивания, взятие полной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх</p>

План технической подготовки

№	Элементы сложности	Учить						Уметь						Дальнейшее развитие элемента	
		1-й полугодичный цикл						2-й полугодичный цикл							
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
		ГРУППА А: ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ													
1.	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)	+	+					+	+	+	+	+	+	ВЗРЫВНАЯ РАМКА с поворотом на 180 гр. В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½);	
2.	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР	+	+	+	+	+	+					+	+	+	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР В ВЕНСОН

3.	УПОР УГЛОМ НОГИ ВМЕСТЕ, НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720 ГР	+						+						Владеть в совершенстве
4.	КРУГ ДЕЛАСАЛ	+	+	+	+	+	+				+	+	+	Владеть
5.	ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР В УПОР ЛЕЖА	+	+	+						+				ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР В УПОР ВЕНСОН
		ГРУППА В: ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ												
6.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ ПАЙК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ	+						+						С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ ПАЙК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА
7.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА	+	+	+				+	+	+	+	+	+	ВЛАДЕТЬ
8.	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180 ГР	+	+	+					+	+				ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР
9.	С ПОВОРОТОМ НА 360 ГР ПРЫЖОК В ШПАГАТ	+							+					ВЛАДЕТЬ
		ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ												
10.	ПОВОРОТ НА 360 ГР, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО		+							+				ПОВОРОТ НА 720 ГР , ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО
11.	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА	+						+						ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА

Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	План		Выполнение	
				место	рез.	Место	рез.
1.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Тюменский меридиан»	1-5 ноября 2022	Город Тюмень	1	17,0	3	16,7
2.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Аэробика Сибири»,	Декабрь 2022	Город Новосибирск	финал	17,0	-	-
3.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «малахитовая шкатулка»	13-17 января 2023	Екатеринбург	1	17,0	1	17,3
4.	Первенство Свердловской области по спортивной аэробике	февраль 2023	Екатеринбург	1	17,3	1	17,5
5.	Первенство Уральского федерального округа по спортивной аэробике	Март 2023	Екатеринбург	1	17,5	1	17,1
6.	Первенство России по спортивной аэробике	март-апрель 2023	Москва	1	17,0	1	17,4
7.	Первенство города Ирбита	Май 2023	Ирбит	1	17,5	1	18,0

	по спортивной аэробике						
8.	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике «Алтыныч»	Май 2023	Казань	1	17,0	1	17,6

Календарь тренировочных сборов

месяц	сроки проведения	место проведения	организатор	результаты УТС
сентябрь	17-30.09.2022	Исетские зори	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Повысить качество тех. подготовки, ОФП, СФП
ноябрь	6-9.10.2022	Екатеринбург	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Состав сборной
январь	8-16.01.2023	В. Синячиха	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Отработка соревновательных программ
март	13-23.03.2023	В. Синячиха	Федерация Свердловской области по спортивной аэробике	Подготовка к Первенству России