

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от « 31 » 08 20 18 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»  
Камезин А.Ю.  
« 2 » 08 20 18 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта **спортивная аэробика**

*(составлена на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта спортивная аэробика, 2017 год, авторы Апаркина Л.Н., Апаркин Г.А.)*

Группа	ТЭ 1	ТЭ 2	НПЗ
Возраст обучающихся	9	10	8
Срок реализации рабочей программы	1 год		

Педагог дополнительного образования,  
работающий по программе  
Апаркин Александр Петрович

г. Псков, 2018 г.

**Для группы начальной подготовки 3-го года обучения**

**Педагог: Апаркин Александр Петрович**

**Цели и задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

**Планирование учебной нагрузки:**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа**

**физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике**

**(группа начальной подготовки 3-го года обучения), учебная нагрузка 8 час/нед.**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	-	<b>Собеседование</b>
	- обзор развития и состояния спортивной аэробики в России и мире (видео)	3	3	-	
	- место и роль физкультуры и спорта в современном обществе	1	1	-	
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	-	
	- правила соревнований, спортивные разряды, антидопинговое движение	2	2	-	
	- сведения о строении и функциях человеческого организма	2	2	-	
	- гигиенические знания, режим дня, питание, закаливание, техника безопасности на занятиях	2	2	-	
	- судейство соревнований	-	-	-	
	- психологическая подготовка	2	2	-	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>141</b>	-	<b>141</b>	<b>Тестирование</b>
	- строевые упражнения	21	-	21	
	- общеразвивающие упражнения без предметов	50	-	50	

	- общеразвивающие упражнения с предметами	40	-	40	
	- упражнения из других видов спорта	30	-	30	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>Тестирование</b>
	- упражнения для развития амплитуды и гибкости	11	-	11	
	- упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	11	-	11	
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	-	12	
	- упражнения для развития координации	12	-	12	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>-</b>	<b>142</b>	<b>Тестирование</b>
	- базовая подготовка	49	-	49	
	- акробатическая подготовка	46	-	46	
	- изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций	47	-	47	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>Тестирование</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>По графику</b>			<b>Соревнование</b>
<b>8</b>	<b>Участие в контрольных испытаниях</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
<b>Итоговая нагрузка, часов</b>		<b>352</b>	<b>14</b>	<b>338</b>	

**Примерный календарный график образовательного процесса на 2018-2019 учебный год  
(группа начальной подготовки 3-го года обучения), учебная нагрузка 8 час/нед.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	Форма контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Теоретические сведения	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2		1	14	
2	Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	14	14	14	13	10	12	14	13	13	13	5	6	141	собеседование
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4		4	46	тестирование
4	Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	2	2	46	тестирование
5	Хореография, в т.ч теория в процессе занятий	5	4	5	4	2	4	6	6	4	5	1	3	49	тестирование
6	Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	2	7	7	7	5	5	3	5	7	4			52	тестирование
7	Приемные и переводные нормативы	2								2				4	тестирование
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												тестирование	
9	Медицинское обследование	По графику													
	<b>Общее количество часов</b>	34	35	35	34	24	30	34	35	35	32	8	16	352	

## Для группы тренировочного этапа 1-го года обучения

### Цели и задачи:

- общая и специальная физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### Планирование учебной нагрузки:

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(тренировочный этап 1-го года обучения), учебная нагрузка 10 час/нед.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	-	<b>Собеседование</b>
	- обзор развития и состояния спортивной аэробики в России и мире (видео)	11	11	-	
	- место и роль физкультуры и спорта в современном обществе	6	6	-	
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	6	6	-	
	- правила соревнований, спортивные разряды, антидопинговое движение	6	6	-	
	- сведения о строении и функциях человеческого организма	6	6	-	
	- гигиенические знания, режим дня, питание, закаливание, техника безопасности на занятиях	6	6	-	
	- судейство соревнований	5	5	-	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>150</b>	-	<b>150</b>	<b>Тестирование</b>
	- строевые упражнения	20	-	20	
	- общеразвивающие упражнения без предметов	50	-	50	
	- общеразвивающие упражнения с предметами	50	-	50	
	- упражнения из других видов спорта	30	-	30	
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>27</b>	-	<b>27</b>	<b>Тестирование</b>
	- упражнения для развития амплитуды и гибкости	6	-	6	
	- упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и	7	-	7	

	ориентации в пространстве				
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	-	7	
	- упражнения для развития координации	7	-	7	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>115</b>	<b>-</b>	<b>115</b>	<b>Тестирование</b>
	- базовая подготовка	31	-	31	
	- акробатическая подготовка	28	-	28	
	- изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций	56	-	56	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>Тестирование</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
<b>7</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>Тестирование</b>
<b>8</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>Тестирование</b>
<b>9</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>По графику</b>			<b>Соревнование</b>
<b>10</b>	<b>Участие в контрольных испытаниях</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
<b>Итоговая нагрузка, часов</b>		<b>444</b>	<b>44</b>	<b>400</b>	

**Примерный календарный график образовательного процесса на 2018-2019 учебный год**  
**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности**  
**по спортивной аэробике**  
**(тренировочный этап 1-го года обучения), учебная нагрузка 10 час/нед.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	Форма контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Теоретические сведения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	<b>44</b>	собеседование
2	Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	15	15	13	15	7	10	16	15	15	16	6	7	<b>150</b>	тестирование
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	3	3	2	3	1	2	4	3	2	4			<b>27</b>	тестирование
4	Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4			<b>28</b>	тестирование
5	Хореография, в т.ч теория в процессе занятий	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4			<b>31</b>	тестирование
6	Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	15	12	12	15	8	10	15	14	11	16	4	5	<b>137</b>	тестирование
7	Приемные и переводные нормативы	2								2				<b>4</b>	тестирование
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	1						<b>9</b>	тестирование
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий			2	2	2	2	2						<b>10</b>	тестирование
10	Инструкторская и судейская практика				2					2				<b>4</b>	тестирование
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану													соревнование
12	Медицинское обследование	По графику													
	<b>Общее количество часов</b>	48	40	38	48	28	36	50	40	42	48	10	16	<b>444</b>	

## Для группы тренировочного этапа 2-го года обучения

### Цели и задачи:

- общая и специальная физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### Планирование учебной нагрузки:

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**тренировочный этап 2-го года обучения, учебная нагрузка 12 час/нед.**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	-	<b>Собеседование</b>
	- обзор развития и состояния спортивной аэробики в России и мире (видео)	11	11	-	
	- место и роль физкультуры и спорта в современном обществе	6	6	-	
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	6	6	-	
	- правила соревнований, спортивные разряды, антидопинговое движение	6	6	-	
	- сведения о строении и функциях человеческого организма	6	6	-	
	- гигиенические знания, режим дня, питание, закаливание, техника безопасности на занятиях	6	6	-	
	- судейство соревнований	5	5	-	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>206</b>	-	<b>206</b>	<b>Тестирование</b>
	- строевые упражнения	6	-	6	
	- общеразвивающие упражнения без предметов	80	-	80	
	- общеразвивающие упражнения с предметами	80	-	80	
	- упражнения из других видов спорта	40	-	40	



<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	-	<b>28</b>	<b>Тестирование</b>
	- упражнения для развития амплитуды и гибкости	7	-	7	
	- упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	7	-	7	
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	-	7	
	- упражнения для развития координации	7	-	7	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>142</b>	-	<b>142</b>	<b>Тестирование</b>
	- базовая подготовка	32	-	32	
	- акробатическая подготовка	27	-	27	
	- изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций	83	-	83	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>Тестирование</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
<b>7</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>Тестирование</b>
<b>8</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>9</b>	-	<b>9</b>	<b>Тестирование</b>
<b>9</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>По графику</b>			<b>Соревнование</b>
<b>10</b>	<b>Участие в контрольных испытаниях</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
<b>Итоговая нагрузка, часов</b>		<b>528</b>	<b>44</b>	<b>484</b>	

**Примерный календарный график образовательного процесса на 2018-2019 учебный год**  
**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности**  
**по спортивной аэробике**  
**(тренировочный этап 2-го года обучения), учебная нагрузка 12 час/нед.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	Форма контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Теоретические сведения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44	собеседование
2	Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	19	20	19	20	14	18	20	20	19	19	6	12	206	тестирование
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	4	3	2	4	1	2	4	3	2	3			28	тестирование
4	Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий	4	3	2	4	2	2	4	2	4	5			32	тестирование
5	Хореография, в т.ч теория в процессе занятий	4	3	2	4	2	2	4	2	3	4			27	тестирование
6	Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	15	15	18	14	8	13	15	19	14	19	6	5	164	тестирование
7	Приемные и переводные нормативы	2								2				4	тестирование
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	1						9	тестирование
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий			2	2	2	2	2						10	тестирование
10	Инструкторская и судейская практика				2					2				4	тестирование
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану													соревнование
12	Медицинское обследование	По графику													
	<b>Общее количество часов</b>	54	50	49	54	35	45	54	50	50	54	12	21	528	

### Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений. Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Центра.

В Центре нормативы являются одной из форм промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

#### Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)

#### Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6,30 с)	Бег на 1 км (не более 6,50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола, не менее 2 раз	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### Контрольные нормативы ОФП и СФП по спортивной аэробике для оценки результатов освоения программы

Упражнения	Баллы																				
	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5
Складывание из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Прыжки со скакалкой (кол-во за 20 сек.)	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Наклон вперед из положения сидя (складка), см	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	4	3
Челночный бег 6х10 м, сек./баллов	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5
Шпагаты см/баллов	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подтягивания в висе на перекладине, раз/баллов	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Отжимания в упоре лежа за 30 сек., раз/баллов	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Прыжок в длину с места, см/баллов	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Жим на одной ноге за 20 сек., раз/баллов	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Прыжки в группировку за 20 сек., раз/баллов	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Тест «Упор углом» переводится в очки равнозначно количеству секунд, тест «Ходьба в упоре углом» переводится в очки по схеме: 1м – 3 балла, 2м – 6 баллов, 3м – 10 баллов. Количество баллов, необходимое для перевода учащегося на следующий год обучения:

ГНП 1 г. об. – 60 баллов  
 ГНП 2 г. об. – 80 баллов  
 ГНП 3 г. об. – 100 баллов

ТЭ 1 г. об. – 110 баллов  
 ТЭ 2 г. об. – 120 баллов  
 ТЭ 3 г. об. – 130 баллов  
 ТЭ 4 г. об. – 140 баллов