

Управление образования Администрации города Пскова

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

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «31» 08 2018 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»  
Камезин А.Ю.  
«31» 08 2018 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 4  | НП1   |
| Возраст обучающихся | 12-15 | 12-15 |

Срок реализации рабочей программы 1 год

Педагог дополнительного образования,  
работающий по программе  
Апаркин Григорий Александрович

г. Псков, 2018 г.

## Для группы начальной подготовки 1-го года обучения

### 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 1-го года обучения), учебная нагрузка 6 час/нед.**

| N<br>п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |            | Формы<br>аттестации/конт<br>роля |
|----------|---|------------------|----------|------------|----------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория   | Практика   |                                  |
| 1        | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>5</b>         | <b>5</b> | -          | <b>Собеседование</b>             |
|          | - обзор развития и состояния спортивной аэробики в России и мире (видео)                  | 0,5              | 0,5      | -          |                                  |
|          | - место и роль физкультуры и спорта в современном обществе                                | 0,5              | 0,5      | -          |                                  |
|          | - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                  | 0,5              | 0,5      | -          |                                  |
|          | - правила соревнований, спортивные разряды, антидопинговое движение                       | 0,5              | 0,5      | -          |                                  |
|          | - сведения о строении и функциях человеческого организма                                  | 0,5              | 0,5      | -          |                                  |
|          | - гигиенические знания, режим дня, питание, закаливание, техника безопасности на занятиях | 0,5              | 0,5      | -          |                                  |
|          | - судейство соревнований  | -                | -        | -          |                                  |
|          | - психологическая подготовка  | 2                | 2        | -          |                                  |
| 2        | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>145</b>       | -        | <b>145</b> | <b>Тестирование</b>              |
|          | - строевые упражнения   | 25               | -        | 25         |                                  |
|          | - 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>28</b>         | <b>-</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>77</b>         | <b>-</b> | <b>77</b>  | <b>Тестирование</b> |
|                                 | - базовая подготовка  | 31                | -        | 31         |                     |
|                                 | - акробатическая подготовка   | 31                | -        | 31         |                     |
|                                 | - изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций           | 15                | -        | 15         |                     |
| <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>264</b>        | <b>5</b> | <b>259</b> |                     |

**Примерный календарный график образовательного процесса на 2018-2019 учебный год**  
**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности**  
**по спортивной аэробике**  
**(группа начальной подготовки 1-го года обучения), учебная нагрузка 6 час/нед.**

| №<br>п/п | Виды подготовки   | Месяцы                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    | Всего<br>часов | Форма<br>контроля |
|----------|---|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----------------|-------------------|
|          |   | 9                           | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 | 8  |                |                   |
| 1        | Теоретические сведения  | 1                           |    | 1  |    | 1  |    | 1  |    |    |    | 1 |    | 5              |                   |
| 2        | Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий                    | 14                          | 14 | 14 | 14 | 9  | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 2 | 12 | 145            | собеседование     |
| 3        | Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий              | 3                           | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1 |    | 28             | тестирование      |
| 4        | Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий                                     | 3                           | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1 |    | 31             | тестирование      |
| 5        | Хореография, в т.ч теория в процессе занятий                                    | 3                           | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 1 |    | 31             | тестирование      |
| 6        | Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий | 1                           | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |   |    | 20             | 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>   | 26                          | 26 | 26 | 26 | 18 | 22 | 26 | 26 | 24 | 26 | 6 | 12 | 264            |                   |

## Для группы тренировочного этапа 4-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

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике (тренировочный этап 4-го года обучения), учебная нагрузка 16 час/нед.**

| N п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика   |                           |
| 1     | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>84</b>        | <b>84</b> | -          | <b>Собеседование</b>      |
|       | - обзор развития и состояния спортивной аэробики в России и мире (видео)                  | 34               | 34        | -          |                           |
|       | - место и роль физкультуры и спорта в современном обществе                                | 4                | 4         | -          |                           |
|       | - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                  | 13               | 13        | -          |                           |
|       | - правила соревнований, спортивные разряды, антидопинговое движение                       | 8                | 8         | -          |                           |
|       | - сведения о строении и функциях человеческого организма                                  | 13               | 13        | -          |                           |
|       | - гигиенические знания, режим дня, питание, закаливание, техника безопасности на занятиях | 7                | 7         | -          |                           |
|       | - судейство соревнований  | 5                | 5         | -          |                           |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>162</b>       | -         | <b>162</b> | <b>Тестирование</b>       |
|       | - строевые упражнения   | 6                | -         | 6          |                           |
|       | - общеразвивающие упражнения без предметов  | 62               | -         | 62         |                           |
|       | - общеразвивающие упражнения с предметами   | 62               | -         | 62         |                           |
|       | - упражнения из других видов спорта   | 32               | -         | 32         |                           |

|                                 |   |                   |           |            |                     |
|---------------------------------|---|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| <b>3</b>                        | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>43</b>         | -         | <b>43</b>  | <b>Тестирование</b> |
|                                 | - упражнения для развития амплитуды и гибкости  | 10                | -         | 10         |                     |
|                                 | - упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве | 11                | -         | 11         |                     |
|                                 | - упражнения для развития скоростно-силовых качеств   | 11                | -         | 11         |                     |
|                                 | - упражнения для развития координации   | 11                | -         | 11         |                     |
| <b>4</b>                        | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>347</b>        | -         | <b>347</b> | <b>Тестирование</b> |
|                                 | - базовая подготовка  | 49                | -         | 49         |                     |
|                                 | - акробатическая подготовка   | 49                | -         | 49         |                     |
|                                 | - изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций           | 249               | -         | 249        |                     |
| <b>5</b>                        | <b>Тактическая подготовка</b>   | <b>30</b>         | -         | <b>30</b>  | <b>Тестирование</b> |
| <b>6</b>                        | <b>Инструкторская практика</b>  | <b>6</b>          | -         | <b>6</b>   | <b>Тестирование</b> |
| <b>7</b>                        | <b>Восстановительные мероприятия</b>  | <b>12</b>         | -         | <b>12</b>  | <b>Тестирование</b> |
| <b>8</b>                        | <b>Психологическая подготовка</b>   | <b>16</b>         | -         | <b>16</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>704</b>        | <b>84</b> | <b>620</b> |                     |

**Примерный календарный график образовательного процесса на 2018-2019 учебный год**  
**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности**  
**по**  
**спортивной аэробике**  
**(тренировочный этап 4-го года обучения), учебная нагрузка 16 час/нед.**

по

| №<br>п/п | Виды подготовки   | Месяцы                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего<br>часов | Форма<br>контроля |
|----------|---|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|-------------------|
|          |   | 9                           | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |                |                   |
| 1        | Теоретические сведения  | 7                           | 8  | 8  | 7  | 7  | 8  | 7  | 8  | 7  | 8  |    | 9  | 84             | собеседование     |
| 2        | Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий                    | 15                          | 16 | 15 | 15 | 11 | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 7  | 8  | 162            | тестирование      |
| 3        | Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий              | 4                           | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  |    |    | 43             | тестирование      |
| 4        | Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий                                     | 5                           | 4  | 6  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  |    |    | 49             | тестирование      |
| 5        | Хореография, в т.ч теория в процессе занятий                                    | 5                           | 4  | 6  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  |    |    | 49             | тестирование      |
| 6        | Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий | 26                          | 32 | 28 | 25 | 17 | 22 | 27 | 29 | 27 | 26 | 9  | 11 | 279            | тестирование      |
| 7        | Приемные и переводные нормативы   | 2                           |    |    |    |    |    |    |    | 2  |    |    |    | 4              | тестирование      |
| 8        | Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий                    | 2                           | 2  |    |    | 2  | 2  | 2  |    |    | 2  |    | 4  | 16             | тестирование      |
| 9        | Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий                 |                             |    | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |    |    |    |    | 12             | тестирование      |
| 10       | Инструкторская и судейская практика   | 2                           |    |    | 2  |    |    |    |    | 2  |    |    |    | 6              | тестирование      |
| 11       | Участие в соревнованиях   | Согласно календарному плану |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                | соревнование      |
| 12       | Медицинское обследование  | По графику                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                |                   |
|          | <b>Общее количество часов</b>   | 68                          | 70 | 70 | 68 | 53 | 60 | 68 | 67 | 67 | 65 | 16 | 32 | 704            |                   |

### 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 6x10 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