

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



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	ТЭ 3	НП
Возраст обучающихся	12-15	11	7
Срок реализации рабочей программы	1 год		

Педагог дополнительного образования,
работающий по программе
Апаркина Лариса Николаевна

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 п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Собеседование
	- 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	Общая физическая подготовка	145	-	145	Тестирование
	- строевые упражнения	25	-	25	
	- общеразвивающие упражнения без предметов	50	-	50	
	- общеразвивающие упражнения с предметами	40	-	40	

	- упражнения из других видов спорта	30	-	30	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Тестирование
	- 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	
4	Техническая подготовка	77	-	77	Тестирование
	- базовая подготовка	31	-	31	
	- акробатическая подготовка	31	-	31	
	- изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций	15	-	15	
5	Тактическая подготовка	5	-	5	Тестирование
6	Инструкторская практика	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	По графику			Соревнование
8	Участие в контрольных испытаниях	4	-	4	Тестирование
Итоговая нагрузка, часов		264	5	259	

Примерный календарный график образовательного процесса на 2018-2019 учебный год

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности
спортивной аэробики**

по

(группа начальной подготовки 1-го года обучения), учебная нагрузка 6 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		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													
	Общее количество часов	26	26	26	26	18	22	26	26	24	26	6	12	264	

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

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике
(тренировочный этап 2-го года обучения), учебная нагрузка 12 час/нед.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	44	44	-	Собеседование
	- 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	Общая физическая подготовка	206	-	206	Тестирование
	- строевые упражнения	6	-	6	
	- общеразвивающие упражнения без предметов	80	-	80	
	- общеразвивающие упражнения с предметами	80	-	80	
	- упражнения из других видов спорта	40	-	40	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Тестирование

	- 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	
4	Техническая подготовка	142	-	142	Тестирование
	- базовая подготовка	32	-	32	
	- акробатическая подготовка	27	-	27	
	- изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций	83	-	83	
5	Тактическая подготовка	22	-	22	Тестирование
6	Инструкторская практика	4	-	4	Тестирование
7	Восстановительные мероприятия	10	-	10	Тестирование
8	Психологическая подготовка	9	-	9	Тестирование
9	Участие в соревнованиях	По графику			Соревнование
10	Участие в контрольных испытаниях	4	-	4	Тестирование
Итоговая нагрузка, часов		528	44	484	

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

по

№ 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													
	Общее количество часов	54	50	49	54	35	45	54	50	50	54	12	21	528	

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

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике
(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	Теоретическая подготовка	44	44	-	Собеседование
	- 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	Общая физическая подготовка	206	-	206	Тестирование
	- строевые упражнения	6	-	6	
	- общеразвивающие упражнения без предметов	80	-	80	
	- общеразвивающие упражнения с предметами	80	-	80	

	- упражнения из других видов спорта	40	-	40	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Тестирование
	- 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	
4	Техническая подготовка	142	-	142	Тестирование
	- базовая подготовка	32	-	32	
	- акробатическая подготовка	27	-	27	
	- изучение и совершенствование техники исполнения элементов и спортивных композиций	83	-	83	
5	Тактическая подготовка	22	-	22	Тестирование
6	Инструкторская практика	4	-	4	Тестирование
7	Восстановительные мероприятия	10	-	10	Тестирование
8	Психологическая подготовка	9	-	9	Тестирование
9	Участие в соревнованиях	По графику			Соревнование
10	Участие в контрольных испытаниях	4	-	4	Тестирование
Итоговая нагрузка, часов		528	44	484	

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

по

№ 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													
	Общее количество часов	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 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