

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

М.А.Тюрин

2023

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
фитнес-аэробика на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	12	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		8	8	8	6	6	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	154	134	114	190	164	164	176	176
2.	Специальная физическая подготовка	72	82	92	164	174	174	190	190
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	32	32	32	88	88
4.	Техническая подготовка	56	66	76	144	160	160	160	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	52	52	52	72	72
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0



7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	14	14	42	42	42	42	42
ИТОГО часов		312	312	312	624	624	624	728	728