

УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Колос» С.А.Колосов
Приказ № 71 от 1.03.2018
О спортивной подготовке

Директор МБУ ДОСШ «Юность»

С.А.Костырко

Приказ № 7/1 от 1.03.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: фитнес-аэробика (на 52 недели)

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки																									
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочные этапы (Этап спортивной специализации)										Этап совершен спор мастерства		Этап высшего спорт мастерст							
		НП-1	%	НП-2	%	НП-3	%	ТЭ1	%	ТЭ2	%	ТЭ3	%	ТЭ4	%	ТЭ5	%	ССМ	%	ВМС	%						
		Недельная нагрузка в часах																									
		6						12						12						14						21	
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах																									
2		2		2		3		3		3		3		3		3		4		4							
		Наполняемость групп																									
		8-16		8-16		8-16		6-12		6-12		6-12		6-12		6-12		4-8		1-2							
1	Общая физическая подготовка	140	45%	140	45%	140	45%	187	30%	187	30%	187	30%	182	25%	182	25%	186	17%	187	15%						
2	Специальная физическая подготовка	78	25%	78	25%	78	25%	144	23%	144	23%	144	23%	189	26%	189	26%	218	20%	262	21%						
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	63	10%	63	10%	63	10%	73	10%	73	10%	131	12%	150	12%						
4	Техническая подготовка	36	18%	36	18%	36	18%	144	23%	144	23%	144	23%	160	22%	160	22%	306	28%	362	29%						
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	8%	25	8%	25	8%	44	7%	44	7%	44	7%	66	9%	66	9%	131	12%	150	12%						
6	Инструкторская и судейская практика	3	1%	3	1%	3	1%	12	2%	12	2%	12	2%	14	2%	14	2%	32	3%	37	3%						
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	10	3%	10	3%	10	3%	30	5%	30	5%	30	5%	44	6%	44	6%	88	8%	100	8%						
	Общее кол-во часов в год	312	100%	312	100%	416	100%	624	100%	624	100%	624	100%	728	100%	728	100%	1092	100%	1248	100%						