



ҚАҒАМ:

Директор МБУ ДО «КСШ»

А. В. Китаев

12 2023г.

**Годовой учебно-тренировочный план  
по фитнес-аэробике по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на 2024 год**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без /ограничений	
Общая физическая подготовка	150	150	187	156	156	156	182	182	182	149
Специальная физическая подготовка	94	94	104	168	168	168	197	197	197	215
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	69	69	69	87	87	87	122
Техническая подготовка	46	46	75	144	144	144	168	168	168	281
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка.	16	16	33	44	44	44	51	51	51	75
Инструкторская и судейская практика	0	0	4	12	12	12	7	7	7	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	6	13	31	31	31	36	36	36	75
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	12	14	14	14	18
Общее количество тренировочных часов в год ( на 52 недели)	312	312	416	624	624	624	728	728	728	936