



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «КСШ»
А.В. Китаев.

12 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
по спортивной аэробике по дополнительной программе спортивной подготовки
на 01.01.2024**

Разделы подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4 год	5год	
	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	
Общая физическая подготовка	175	140	187	262	262	262	255	255	271
Специальная физическая подготовка	75	75	100	156	156	156	190	190	281
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	31	31	31	58	58	84
Техническая подготовка	37	63	83	125	125	125	160	160	169
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	22	30	38	38	38	43	43	75
Инструкторская и судейская практика	-	3	4	6	6	6	7	7	19
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	6	6	6	15	15	37
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	312	312	416	624	624	624	728	728	936
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	12	14	14	18