

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

\_\_\_\_\_/В.О. ХУПАВКО/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 52 недели

учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

№ n/n	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СО	НП		УТ					СС			ВСМ
		<i>весь период</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	--
<b>Режим работы учебных групп в неделю</b>													
		<i>6</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>20</i>	<i>24</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	--
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	16	18	20	20	22	22	24	26	--
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	178	230	220	240	242	242	305	372	428	426	--
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	60	100	142	200	242	300	310	377	435	432	--
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	30	60	112	200	210	260	300	310	377	435	432	--
5.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	10	10	12	12	14	14	16	18	--
6.	Соревнования	---	---	10	20	28	30	30	34	34	38	40	--
7.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	4	6	8	10	20	22	26	26	--
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	8	12	12	14	15	20	34	34	--
9.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	6	8	10	10	20	22	--
10.	Медицинское обследование	<b>вне сетки часов</b>											
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>--</b>

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

/А.Ф. Малкова/

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

\_\_\_\_\_/В.О. ХУПАВКО/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 52 недели учебно-тренировочных занятий

на 2014-2015 учебный год

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						СС
		НП	УТГ				3 год	
			1 год	1 год	2 год	3 год		
		2 год	1 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
Режим работы учебных групп в неделю								
		9	9	12	11	16	18	21
1.	Теоретическая подготовка	6	6	16	14	20	20	22
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	230	230	220	222	242	242	308
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	100	100	142	122	242	300	315
4.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	112	112	200	172	260	300	315
5.	Контрольно-переводные испытания	6	6	10	8	12	12	16
6.	Соревнования	10	10	20	16	30	30	38
7.	Инструкторская и судейская практика	---	---	4	4	8	10	26
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	8	10	12	14	34
9.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	6	8	18
10.	Медицинское обследование	<b>вне сетки часов</b>						
<b>Общее количество часов</b>		<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>572</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ /А.Ф. Малкова/