

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»
для этапа начальной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		до года			свыше года		
		1 год			2,3 год		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	5	6	6	7	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2					
Наполняемость групп (человек)							
8							
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	105	117	140	136	151	162
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	53	64	64	80	98
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	35	39	47	51	62	75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	16	16	18	21
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	9	9	11	12
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	27	30	36	36	42	48
Итого часов в год		234	260	312	312	364	416

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		до трёх лет				свыше трёх лет			
		1,2,3 год				4,5 год			
		Недельная нагрузка в часах							
		12	13	14	14	15	16	17	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		3							
		Наполняемость групп (человек)							
		6							
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	141	152	166	166	178	191	192	204
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	132	142	152	152	163	175	195	205
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62	68	73	73	78	83	88	94
4.	Техническая подготовка (ТП)	112	122	131	131	140	150	160	168
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	47	51	51	55	58	62	66
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	4	4	4	5	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	34	36	36	39	42	44	47
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	99	105	115	115	123	129	138	147
Итого часов в год		624	676	728	728	780	832	884	936

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»
для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		не ограничивается			
		Недельная нагрузка в часах			
		21	22	23	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4			
		Наполняемость групп (человек)			
		4			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	164	172	179	187
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	218	229	239	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	131	137	143	150
4.	Техническая подготовка (ТП)	273	286	299	312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87	91	96	100
6.	Инструкторская и судейская практика	16	17	18	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	77	80	84	87
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	126	132	138	143
	Итого часов в год	1092	1144	1196	1248

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»
для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап высшего спортивного мастерства				
		не ограничивается				
		Недельная нагрузка в часах				
		24	26	28	30	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		4				
		Наполняемость групп (человек)				
1						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	187	203	218	234	250
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	193	210	226	242	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	150	162	175	187	200
4.	Техническая подготовка (ТП)	349	379	408	437	466
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	108	117	125	133
6.	Инструкторская и судейская практика	25	27	29	31	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	108	116	125	133
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	144	155	167	179	191
Итого часов в год		1248	1352	1456	1560	1664

* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом