

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Фитнес-аэробика"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 947

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 7 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 10 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	12	14	16	16	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		8-15	8-15	8-15	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	4-7	2-3
1.	Общая физическая подготовка	141	188	188	188	188	218	249	249	219	187
2.	Специальная физическая подготовка	78	104	104	156	156	182	208	208	219	250
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	63	63	72	83	83	131	150
4.	Техническая подготовка	56	75	75	112	112	131	150	150	273	374
5.	Тактическая подготовка	9	12	12	19	19	22	25	25	43	50
6.	Теоретическая подготовка	9	12	12	19	19	22	25	25	43	50
7.	Психологическая подготовка	6	9	9	19	19	22	25	25	43	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	12	12	15	17	17	33	37
9.	Инструкторская практика	2	2	2	6	6	7	8	8	11	13
10.	Судейская практика	2	2	2	6	6	7	8	8	11	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	12	12	15	17	17	33	37
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	12	12	15	17	17	33	37
Общее количество часов в год		315	416	416	624	624	728	832	832	1092	1248

