



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО СШ

«ОЛИМП»

А.А.Демченко

2023г.

Учебный план
по образовательной программе спортивной подготовки
по фитнес-аэробике

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1-й год	2-й год
1	Общая физическая подготовка	117	176
2	Специальная физическая подготовка	65	169
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	68
4	Техническая подготовка	46	156
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	20	54
6	Инструкторская и судейская практика	2	13
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	8	40
8	Общее кол-во часов в год	260	676