

Заместитель директора МБУДО СШОР №3



УТВЕРЖДАЮ

«Легкая атлетика»

Искрасов А.С.

2026г.

Годовой учебно - тренировочный план по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" (52 недели)

Этап начальной подготовки (НП-1)

4,5 часов в неделю – 3 - 4 занятия в неделю

№	Виды спортивной подготовки	Часов	Распределение нагрузки по месяцам (час)											
		в год	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
1	Общая физическая подготовка	126	11	10	11	11	11	10	10	11	10	10	10	11
2	Специальная физическая подготовка	52	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	42	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4
5	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
6	Теоретическая подготовка	2	1					1						
7	Психологическая подготовка	2		1					1					
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2									2			
9	Инструкторская практика	0												
10	Судейская практика	0												
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										1	1	
12	Восстановительные мероприятия	2				1						1		
	Количество часов в неделю		4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
	Количество часов в месяц		20	20	20	20	20	20	20	17	20	18	20	19
	Количество часов в год	234	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Количество часов в месяц может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце).

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора МБУДО СШОР №3
«Легкая атлетика»
Некрасов А.С.
2026г.



Годовой учебно - тренировочный план по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" (52 недели)
Этап начальной подготовки (НП 2 - НП 3)
6 часов в неделю – 3 - 4 занятий в неделю

№	Виды спортивной подготовки	Часов	Распределение нагрузки по месяцам (час)											
		в год	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
1	Общая физическая подготовка	142	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	4				1		1	1		1			
4	Техническая подготовка	68	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6
5	Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	4			1			1				1		1
7	Психологическая подготовка	2		1					1					
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2									2			
9	Инструкторская практика	0												
10	Судейская практика	0												
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										1	1	
12	Восстановительные мероприятия	6	1			1	1			1		2		
	Количество часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Количество часов в месяц		25	26	26	26	27	27	27	22	28	26	26	26
	Количество часов в год	312	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Количество часов в месяц может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце).



Годовой учебно - тренировочный план по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" (52 недели)

Группы учебно - тренировочного этапа до трех лет (УТ-1, УТ-2)

12 часов в неделю – 4 - 6 занятий в неделю

№	Виды спортивной подготовки	Часов	Распределение нагрузки по месяцам (час)											
		в год	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
1	Общая физическая подготовка	216	19	19	18	18	18	18	18	16	18	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	154	13	13	13	13	13	13	13	11	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	30	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
4	Техническая подготовка	124	12	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10
5	Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	5	3	4	2	3	4	4	3
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	4	1				1				1			1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4				2					2			
9	Инструкторская практика	6		1		1		1		1		1		1
10	Судейская практика	6		1		1		1		1		1		1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4									1	1	1	1
12	Восстановительные мероприятия	8			2			2		2			2	
	Количество часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Количество часов в месяц		51	52	51	52	51	52	51	46	52	52	51	51
	Количество часов в год	612	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Количество часов в месяце может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце).

Годовой учебно - тренировочный план по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" (52 недели)
Группы учебно - тренировочного этапа свыше трех лет (УТ-3, УТ-4, УТ-5)
14 часов в неделю – 7 - 12 занятий в неделю

№	Виды спортивной подготовки	Часов	Распределение нагрузки по месяцам (час)											
		в год	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
1	Общая физическая подготовка	178	15	15	15	15	15	15	15	13	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Участие в спортивных соревнованиях	56	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5
4	Техническая подготовка	178	15	15	15	15	15	15	15	13	15	15	15	15
5	Тактическая подготовка	52	5	5	5	3	5	5	5	3	3	3	5	5
6	Теоретическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1
7	Психологическая подготовка	8	2		1		1	1		1		1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6				2					2			2
9	Инструкторская практика	10	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1
10	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		1				1			1	2	1	
12	Восстановительные мероприятия	10	1	1		2	1		2	2				1
	Количество часов в неделю		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Количество часов в месяц		60	60	60	60	60	60	60	51	60	59	60	60
	Количество часов в год	710	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Количество часов в месяц может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце).

Учитель директора МБУД «Леполь атлетика»

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

[illegible]

*Количество часов в месяце может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце).



Годовой учебно - тренировочный план по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" (52 недели)

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

24 часов в неделю – 9 - 14 занятий в неделю

№	Виды спортивной подготовки	Часов	Распределение нагрузки по месяцам (час)											
		в год	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сеп	Окт	Ноя	Дек
1	Общая физическая подготовка	232	20	19	20	19	20	19	20	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	258	22	22	21	22	21	20	23	21	22	22	21	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	98	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8
4	Техническая подготовка	386	33	31	33	30	34	32	32	33	32	32	32	32
5	Тактическая подготовка	112	9	9	10	9	9	10	9	9	9	11	8	10
6	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	2		1	2	2	2
7	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	24		4		4		4			4		4	4
9	Инструкторская практика	18	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
10	Судейская практика	18	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
12	Восстановительные мероприятия	20	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1
	Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Количество часов в месяц		101	102	101	102	101	102	101	97	101	101	101	102
	Количество часов в год	1212	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Количество часов в месяц может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце).