

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО МО Заречный
«СШ «СК Десантник»
С.Н. Евсиков
Приказ № 88 от 01.09.2025 г.



УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» этап начальной подготовки на период с 01.09.2025 по 31.08.2026 учебно-тренировочного года муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального округа Заречный «Спортивная школа «Спортивный клуб «Десантник»

г. Заречный

Пояснительная записка к учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по фитнес-аэробике учебно-тренировочного этапа составлен в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 947 и Правил вида спорта «фитнес -аэробика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 марта 2019 г. №242 изменения внесены 28 октября 2020г. №799).

Учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБОУ ДО МО Заречный «СШ «СК Десантник» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБОУ ДО МО Заречный «СШ «СК Десантник», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия -теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБОУ ДО МО Заречный «СШ «СК Десантник» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Режим функционирования.

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется календарным учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебно-тренировочным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/ п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
|--|---|---|
| | | Этап начальной подготовки |
| | | НП-2 |
| | | Недельная нагрузка в часах |
| | | 8 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| | | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 181 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 104 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 8 |
| 4. | Техническая подготовка | 74 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 33 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 4 |
| 7. | Медицинские, медико — биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12 |
| Общее количество часов на период с 01.09.2025 по 31.08.2026 | | 416 |