

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА)**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы предметных областей	Количество часов в год				
		Этап начальной подготовки				
		1-й	2-й	3-й	Форма проме- жуточ- ной аттеста- ции	Объем обуче- ния %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	17	17	Т	5
2	Общая и специальная физическая подготовка	50	66	66	Т	20
3	Избранный вид спорта	120	160	160	Т	47
4	Хореография и (или) акробатика	62	83	83	Т	25
5	Самостоятельная работа	7	10	10		3
	Итого	252	336	336		100
	Количество часов в неделю	6	8	8		

Т - тестирование по предметной области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ЛЕТ)**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы предметных областей	Количество часов в год			
		Тренировочный этап			
		1-й	2-й	Форма проме- жуточ- ной аттеста- ции	Объем обуче- ния %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	25	25	Т	5
2	Общая и специальная физическая подготовка	100	100	Т	20
3	Избранный вид спорта	255	255	Т	50
4	Хореография и (или) акробатика	114	114	Т	23
5	Самостоятельная работа	10	10		2
	Итого	504	504		100
	Количество часов в неделю	12	12		

Т - тестирование по предметной области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА)**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы предметных областей	Количество часов в год				
		Тренировочный этап				
		3-й	4-й	5-й	Форма проме- жуточ- ной аттеста- ции	Объем обуче- ния %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	60	60	60	Т	8
2	Общая и специальная физическая подготовка	112	112	112	Т	15
3	Избранный вид спорта	420	420	420	Т	55
4	Хореография и (или) акробатика	149	149	149	Т	20
5	Самостоятельная работа	15	15	15		2
	Итого	756	756	756		100
	Количество часов в неделю	18	18	18		

Т - тестирование по предметной области