

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
аэробика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «23» ноября 2022 г. № 1060

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	56-62	44-49	42-47	32-38	28-30	22-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26	25-28	26-28	30-34	36-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	8-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	10-12	18-20	20-25	20-25	18-22	16-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-18	7-17	6-17	6-19	7-22	9-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10