


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
 И.С. Данилова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта**  
**танцевальный спорт на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	8	8	8	10	10
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп ( человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	122	80	68	87	87	87	90	90
2.	Специальная физическая подготовка	68	66	72	86	86	86	100	100
3.	Спортивные соревнования	6	10	12	20	20	20	35	35
4.	Техническая подготовка	90	120	122	142	142	142	190	190
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	14	24	24	52	52	52	70	70
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	4	4	5	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	14	25	25	25	30	30
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>