

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

М.А.Тюрин

2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
танцевальный спорт на 2023 - 2024 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-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	124	80	68	90	66	58	78	78
2.	Специальная физическая подготовка	68	60	72	76	68	80	104	104
3.	Спортивные соревнования	6	10	12	20	20	20	20	20
4.	Техническая подготовка	90	124	122	132	164	160	208	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	24	24	52	52	52	58	58
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	4	4	4	4



7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	14	42	42	42	48	48
ИТОГО часов		312	312	312	416	416	416	520	520