

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"

Е.Н. Кузнецова

01 октября 2025г.



Годовой учебно-тренировочный план по танцевальному спорту с 01.10.2025г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (танцевальный спорт)	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4-8
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	2
		Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634, пункт 4,3)					
		20	20	16	16	4	4
1	Общая физическая подготовка	89	94	75	94	83	56
2	Специальная физическая подготовка	37	62	83	94	183	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	25	31	50	75
4	Техническая подготовка	89	125	175	229	366	431
5	Тактическая подготовка, Психологическая подготовка, Теоретическая подготовка	9	19	42	52	83	94
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	8	10	33	37
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	8	10	33	37
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

Заместитель директора по МР

Е.А. Балужева

Е.А. Балужева