

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № ___ от «__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

_____/В.О. ХУПАВКО/

«__» _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по танцевальному спорту

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

| № n/n | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | | СС | | | ВСМ |
| | | <i>весь период</i> | <i>1 год</i> | <i>2 год</i> | <i>1 год</i> | <i>2 год</i> | <i>3 год</i> | <i>4 год</i> | <i>5 год</i> | <i>1 год</i> | <i>2 год</i> | <i>3 год</i> | |
| | | Класс | | | | | | | | | | | |
| | | | «О» | «Е» | «Е» | «Д» | «Д+С» | | «В» | «В» | «А» | «S» | |
| | | Режим работы учебных групп в неделю | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 28 | 28 | 32 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 10 | 14 | 20 | 24 | 26 | 30 | 34 | 34 | 38 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 80 | 80 | 100 | 122 | 140 | 116 | 122 | 124 | 130 | 136 | 136 | 142 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 56 | 56 | 62 | 87 | 110 | 116 | 120 | 146 | 160 | 184 | 184 | 210 |
| 4. | Хореография | 56 | 56 | 64 | 119 | 140 | 140 | 156 | 172 | 224 | 270 | 270 | 320 |
| 5. | Изучение и совершенствование техники | 108 | 108 | 226 | 274 | 312 | 408 | 478 | 536 | 660 | 784 | 784 | 902 |
| 6. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. | Соревнования | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | --- | --- | --- | --- | --- | 18 | 22 | 22 | 30 | 32 | 32 | 36 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | вне сетки часов | | | | | | | | | | | |
| 10. | Медицинское обследование | вне сетки часов | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | | 312 | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1456 | 1456 | 1664 |

Зам. директора по УВР

_____/А.Ф. Малкова/

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № ___ от «__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

_____/В.О. ХУПАВКО/

«__» _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по танцевальному спорту

на 2013-2014 учебный год

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

| № n/n | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | |
|-------------------------------|---|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | НП | УТ | | СС |
| | | <i>2</i> <i>год</i> | <i>2</i> <i>год</i> | <i>5</i> <i>год</i> | <i>3</i> <i>год</i> |
| | | Режим работы учебных групп в неделю | | | |
| | | <i>9</i> | <i>14</i> | <i>20</i> | <i>21</i> |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 26 | 21 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 100 | 140 | 124 | 27 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 62 | 110 | 146 | 127 |
| 4. | Хореография | 64 | 140 | 172 | 152 |
| 5. | Изучение и совершенствование техники | 226 | 312 | 536 | 184 |
| 6. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 6 | 6 | 564 |
| 7. | Соревнования | 4 | 6 | 8 | 6 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | --- | --- | 22 | 8 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | вне сетки часов | | | |
| 10. | Медицинское обследование | вне сетки часов | | | |
| Общее количество часов | | 468 | 728 | 1040 | 1092 |

Зам. директора по УВР _____ /А.Ф. Малкова/