

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «танцевальный спорт»
для этапа начальной подготовки и
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до года	свыше года		до трёх лет		свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	7	8	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2			3			
		Наполняемость групп (человек)						
		не менее 10 чел.			не менее 8 чел.			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	112	113	129	73	88	80	91
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	37	58	67	88	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	11	12	26	32	36	42
4.	Техническая подготовка (ТП)	105	114	131	210	252	309	354
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	22	25	47	56	66	75
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	5	6	7	8
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	10	12	22	25
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	36	42	48	60	72	84	96
Итого часов в год		312	364	416	520	624	728	832

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «танцевальный спорт»
для этапа совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства

Таблица № 2

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		не ограничивается		
		Недельная нагрузка в часах		
		22	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		
		Наполняемость групп (человек)		
		не менее 2 чел.		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	91	100	75
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	206	224	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	68	75	100
4.	Техническая подготовка (ТП)	458	500	524
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	97	112	80
6.	Инструкторская и судейская практика	46	50	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	46	50	50
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	132	137	144
Итого часов в год		1144	1248	1248

* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом