

Годовой учебно-тренировочный план Акробатический рок-н-ролл

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап высшего спортивного мастерства		
		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	
		Наполняемость групп (чел)						
		10-20	10-20	8-16	8-16	2-4	2	
	<b>Физическая подготовка:</b>	96	123	155	177	286	395	
1.	Общая физическая подготовка	66	85	90	85	116	121	
	Специальная физическая подготовка	30	40	65	92	200	274	
2.	Техническая подготовка	70	95	120	153	223	210	
3.	Тактическая подготовка	30	40	55	65	80	90	
4.	Психологическая подготовка	1	3	10	5	12	15	
5.	Теоретическая подготовка	6	10	10	25	30	34	
6.	Аттестация	2	2	2	3	3	3	
7.	Соревновательная деятельность (вне сетки часов,/кол.)	-	3	24	31	150	170	
8.	Инструкторская практика	-	-	6	10	20	25	
9.	Судейская практика	-	-	2	5	13	12	
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	15	34	39	
11.	Медицинское обследование	1	1	2	2	5	5	
		Вариативная часть, формируемая МБУДО СШ Вероника						
	<b>Самоподготовка (в летний период)</b>	27	36	48	60	96	108	
12.	Работа по индивидуальным планам	22	26	33	40	71	78	
13.	Интегральная подготовка (концертная деятельность, актерское мастерство)	5	10	15	20	25	30	
	<b>Общее количество часов в год</b>	234	312	416	520	832	936	

\*-Судейская практика - принимает участие в судействе учебно-тренировочных танцах, в судействе соревнований в роли помощника тренер-преподавателя.

\* Инструкторская практика – принимает участие в проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная)