

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Плюшкин
01.08.2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки **НИ-1** недельная нагрузка 6 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	8,0	8,0	93,0	30
2	Специальная физическая подготовка	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	49,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	6,0	2
4	Техническая подготовка	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0	13,0	11,0	11,0	9,0	10,0	12,0	12,0	134,0	43
5	Тактическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,0	4
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	2,0	1
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1
12	Восстановительные мероприятия,	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Плюгинков
20 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки **НП-2** недельная нагрузка 6 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	8,0	8,0	93,0	30
2	Специальная физическая подготовка	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	49,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	6,0	2
4	Техническая подготовка	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0	13,0	11,0	11,0	9,0	10,0	12,0	12,0	134,0	43
5	Тактическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,0	4
7	Циклологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	2,0	1
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(мес/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1

А.И.Плотников

от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки ИП-3 недельная нагрузка 6 часов

по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	8,0	8,0	93,0	30
2	Специальная физическая подготовка	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	49,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	6,0	2
4	Техническая подготовка	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0	13,0	11,0	11,0	9,0	10,0	12,0	12,0	134,0	43
5	Тактическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,0	4
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	2,0	1
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Методические, методико-педагогические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.Н.Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-1 недельная нагрузка 8 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	7,0	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	7,0	6,0	8,0	9,0	90,0	22
2	Специальная физическая подготовка	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	75,0	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,0	2,0	0,0	2,0	1,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	0,0	1,0	19,0	5
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	15,0	11,0	17,0	13,0	13,0	11,0	15,0	13,0	16,0	19,0	164,0	39
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	20,0	5
6	Теоретическая подготовка	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	19,0	5
7	Психологическая подготовка	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	8,0	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	6,0	1
9	Инструкционная практика	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	4,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
12	Восстановительные мероприятия.	0,0	2,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	5,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	34,0	34,0	36,0	34,0	36,0	32,0	36,0	34,0	36,0	34,0	34,0	36,0	416,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССН №1
А.М. Плотников
от 29 августа 2025 года

Головой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-2 недельная нагрузка 8 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	7,0	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	7,0	6,0	8,0	9,0	90,0	22
2	Специальная физическая подготовка	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	75,0	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,0	2,0	0,0	2,0	1,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	0,0	1,0	19,0	5
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	15,0	11,0	17,0	13,0	13,0	11,0	15,0	13,0	16,0	19,0	164,0	39
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	20,0	5
6	Теоретическая подготовка	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	19,0	5
7	Психологическая подготовка	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	8,0	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	6,0	1
9	Инструкторская практика	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	4,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	2,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	5,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	34,0	34,0	36,0	34,0	36,0	32,0	36,0	34,0	36,0	34,0	34,0	36,0	416,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартьянова



Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-3 недельная нагрузка 10 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	9,0	8,0	8,0	9,0	8,0	8,0	9,0	8,0	7,0	9,0	9,0	100,0	19
2	Специальные физическая подготовка	8,0	10,0	9,0	9,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0	10,0	10,0	109,0	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	25,0	5
4	Техническая подготовка	16,0	17,0	17,0	15,0	18,0	18,0	16,0	16,0	20,0	18,0	17,0	18,0	206,0	40
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	26,0	5
6	Теоретическая подготовка	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	19,0	4
7	Психологическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	11,0	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	8,0	2
9	Инструкционная практика	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	6,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	3,0	1
8	Всего часов(мес/год)	42,0	44,0	44,0	42,0	46,0	40,0	44,0	42,0	46,0	42,0	44,0	44,0	520,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Плющихин
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-4 недельная нагрузка 10 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	9,0	8,0	8,0	9,0	8,0	8,0	9,0	8,0	7,0	9,0	9,0	100,0	19
2	Специальная физическая подготовка	8,0	10,0	9,0	9,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0	10,0	10,0	109,0	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	25,0	5
4	Техническая подготовка	16,0	17,0	17,0	15,0	18,0	18,0	16,0	16,0	20,0	18,0	17,0	18,0	206,0	40
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	26,0	5
6	Теоретическая подготовка	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	19,0	4
7	Психологическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	11,0	2
8	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	2,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	8,0	2
9	Инструкторская практика	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	6,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	3,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	42,0	44,0	44,0	42,0	46,0	40,0	44,0	42,0	46,0	42,0	44,0	44,0	520,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И. Плотников
от 29.06.2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-5 недельная нагрузка 10 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	9,0	8,0	8,0	9,0	8,0	8,0	9,0	8,0	7,0	9,0	9,0	100,0	19
2	Специальная физическая подготовка	8,0	10,0	9,0	9,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0	10,0	10,0	109,0	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	25,0	5
4	Техническая подготовка	16,0	17,0	17,0	15,0	18,0	18,0	16,0	16,0	20,0	18,0	17,0	18,0	206,0	40
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	26,0	5
6	Теоретическая подготовка	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	19,0	4
7	Психологическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	11,0	2
8	Контрольные мероприятия (тестирования и контролы)	2,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	8,0	2
9	Инструкционная практика	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	6,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия,	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	3,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	42,0	44,0	44,0	42,0	46,0	40,0	44,0	42,0	46,0	42,0	44,0	44,0	520,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова



Утверждаю
Директор ЖИВОУ ДО ССШ №1
А.И.Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ-1 недельная нагрузка 16 часов
по виду спорта - танцевальный спорт на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	96,0	12
2	Специальная физическая подготовка	10,0	15,0	14,0	15,0	16,0	14,0	15,0	15,0	16,0	15,0	16,0	15,0	176,0	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	46,0	6
4	Техническая подготовка	30,0	29,0	27,0	25,0	28,0	23,0	27,0	27,0	29,0	24,0	29,0	32,0	330,0	40
5	Тактическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	63,0	8
6	Теоретическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	23,0	3
7	Педагогическая подготовка	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	34,0	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,0	1
9	Инструкторская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	22,0	3
10	Судейская практика	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	9,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	0,0	2,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	8,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	13,0	2
8	Всего часов(мес/год)	66,0	72,0	70,0	68,0	73,0	64,0	69,0	69,0	73,0	66,0	72,0	70,0	832,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

