



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ССШ №1  
А.И. Плотников  
от 30 августа 2024 года

Годовой учебно-тренировочный план  
этапа спортивной подготовки **НП-1** недельная нагрузка 6 часов  
по виду спорта - танцевальный спорт

№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	9,0	5,0	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	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	49,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	1,0	2,0	0,0	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	2
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	10,0	10,0	12,0	13,0	13,0	12,0	12,0	11,0	12,0	12,0	138,0	44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	22,0	7
6	Инструкторская и 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
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	4,0	1
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>312,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ССШ № 1  
 А.И.Плотник  
 от 30 августа 2024 года

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

№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	9,0	5,0	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	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	49,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	1,0	2,0	0,0	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	2
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	10,0	10,0	12,0	13,0	13,0	12,0	12,0	11,0	12,0	12,0	138,0	44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	22,0	7
6	Инструкторская и 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
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	4,0	1
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>312,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ССШ № 1  
 А.И. Плотник  
 от 30 августа 2024 года

**Годовой учебно-тренировочный план  
 этапа спортивной подготовки НП-3 недельная нагрузка 6 часов  
 по виду спорта - танцевальный спорт**

№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	9,0	5,0	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	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	49,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	1,0	2,0	0,0	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	2
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	10,0	10,0	12,0	13,0	13,0	12,0	12,0	11,0	12,0	12,0	138,0	44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	22,0	7
6	Инструкторская и 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
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	4,0	1
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>312,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В. Мартынова



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ССШ №1  
А.И. Плотников  
30 августа 2024г.

Годовой учебно-тренировочный план  
этапа спортивной подготовки УТЭ-1 недельная нагрузка 8 часов  
по виду спорта - танцевальный спорт, на 2024-2025 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	7,0	8,0	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	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	3,0	0,0	0,0	19,0	5
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	15,0	11,0	17,0	13,0	13,0	11,0	15,0	15,0	16,0	18,0	165,0	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	6,0	6,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	1,0	4,0	4,0	50,0	12
6	Инструкторская и судейская практика	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	7,0	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	10,0	2
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>34,0</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>	<b>32,0</b>	<b>36,0</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>	<b>34,0</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>	<b>416,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В. Мартынова



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ССШ №1  
А.П.Плотников  
30 августа 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план  
этапа спортивной подготовки УТЭ-2 недельная нагрузка 8 часов  
по виду спорта - танцевальный спорт, на 2024-2025 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	7,0	8,0	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	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	3,0	0,0	0,0	19,0	5
4	Техническая подготовка	11,0	10,0	15,0	11,0	17,0	13,0	13,0	11,0	15,0	15,0	16,0	18,0	165,0	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	6,0	6,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	1,0	4,0	4,0	50,0	12
6	Инструкторская и судейская практика	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	7,0	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	10,0	2
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



**Годовой учебно-тренировочный план  
этапа спортивной подготовки УТЭ-3 недельная нагрузка 10 часов  
по виду спорта - танцевальный спорт, на 2024-2025 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	9,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	9,0	8,0	98,0	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	9,0	108,0	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 (%)	17,0	17,0	18,0	15,0	18,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	17,0	18,0	210,0	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,0	56,0	11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	9,0	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	4,0	14,0	3
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>42,0</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>40,0</b>	<b>44,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>42,0</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>520,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ССШ №1

А.И. Гевотников

30 августа 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план  
этапа спортивной подготовки **УТЭ-4** недельная нагрузка 10 часов  
по виду спорта - танцевальный спорт, на 2024-2025 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	9,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	9,0	8,0	98,0	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	9,0	108,0	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 (%)	17,0	17,0	18,0	15,0	18,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	17,0	18,0	210,0	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,0	56,0	11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	9,0	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	4,0	14,0	3
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>42,0</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>40,0</b>	<b>44,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>42,0</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>520,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ССШ №1  
А.И.Плотников

Годовой учебно-тренировочный план  
этапа спортивной подготовки УТЭ-5 недельная нагрузка 10 часов  
по виду спорта - танцевальный спорт, на 2024-2025 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	9,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	9,0	8,0	98,0	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	9,0	108,0	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 (%)	17,0	17,0	18,0	15,0	18,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	17,0	18,0	210,0	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,0	56,0	11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	9,0	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	4,0	14,0	3
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>42,0</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>40,0</b>	<b>44,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>42,0</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>520,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ ДО ССШ №1  
 С.И. Плотников  
 \_\_\_\_\_  
 20 \_\_\_\_ г.

**Годовой учебно-тренировочный план  
 этапа спортивной подготовки ССМ-весь период, недельная нагрузка 16 часов  
 по виду спорта - танцевальный спорт, на 2024-2025 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	14,0	175,0	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	31,0	28,0	26,0	27,0	24,0	26,0	28,0	30,0	25,0	31,0	29,0	335,0	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	9,0	10,0	10,0	10,0	12,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,0	10,0	10,0	120,0	14
6	Инструкторская и судейская практика	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0	30,0	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	30,0	4
8	<b>Всего часов(месяц/год)</b>	<b>66,0</b>	<b>72,0</b>	<b>70,0</b>	<b>68,0</b>	<b>73,0</b>	<b>64,0</b>	<b>69,0</b>	<b>69,0</b>	<b>73,0</b>	<b>66,0</b>	<b>72,0</b>	<b>70,0</b>	<b>832,0</b>	<b>100</b>

Заместитель директора

Н.В.Мартынова