

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (брейкинг) на 2025-2026 учебный год
из расчета на 52 недели в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до 3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	8		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	80	91	71	80
2.	Специальная физическая подготовка	35	55	85	105	150	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	8	20	30	50	80
4.	Техническая подготовка	99	130	180	220	380	420
5.	Тактическая подготовка	3	7	13	20	26	28
6.	Теоретическая подготовка	3	6	13	20	26	28
7.	Психологическая подготовка	3	6	13	20	27	29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	3
9.	Инструкторская практика	-	-	2	2	18	18
10.	Судейская практика	-	-	2	3	18	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	6	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	10	12	19	20
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

