

**Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»
СПб ГБУ СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

№ 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
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	8	10	12	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		12			5					2			
1.	Общая физическая подготовка	74	98	98	54	54	72	86	101	99	99	112	124
2.	Специальная физическая подготовка	37	53	53	99	99	114	124	137	150	150	170	209
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	33	33	41	49	58	150	150	170	188
4.	Техническая подготовка	114	146	146	190	190	242	291	350	324	324	362	405
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	6	6	8	9	10	11	11	12	6
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	6	6	8	9	10	11	11	12	6
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	8	9	10	11	11	12	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	4	4	5	9	10	14	14	16	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	5	6	10	11	17	17	19	21
10.	Судейская практика	-	-	-	5	5	6	10	11	17	17	19	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	4	4	5	9	10	14	14	16	18
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	4	5	9	10	14	14	16	18
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	520	624	728	832	832	936	1040