



**Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР № 13 "Волгарь" дополнительная
 предпрофессиональная программа (46 недель)
 на 2018-2019 учебный год**

№/п/п	Разделы	Этапы подготовки									
		Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)									
		2	3	3	3	3	3	3	3	4	4
		год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2-3
		количество часов в неделю									
6	9	9	12	14	16	18	18	22	24		
1	Теоретическая подготовка	14	18	18	26	30	34	38	38	46	50
2	Общая физическая подготовка	61	90	90	86	108	115	132	132	154	152
3	Специальная физическая подготовка	44	76	76	119	132	171	177	177	222	242
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	121	170	170	240	286	312	365	365	464	484
5	Психологическая подготовка	8	12	12	14	16	20	20	20	22	44
6	Соревнования	10	16	16	18	20	22	24	24	26	28
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	8	12	15	15	16	36
8	Контрольно- переводные испытания	6	12	12	14	16	18	20	20	22	24
9	Восстановительные мероприятия	8	12	12	16	17	20	23	23	24	26
10	Медицинское обследование	4	8	8	10	11	12	14	14	16	18
Всего часов за 46 недель		276	414	414	552	644	736	828	828	1012	1104