**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПОБЕДА» ГОРОДА ТОМСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято паПедагогическом советеПротокол № \_1\_\_от «\_29\_» \_\_\_08\_\_\_\_ 2023 г. |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН****УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**Сетификат: 3e2bc5742551985e26a43b2e6c7b700bВладелец: Евтюнин Сергей АлексеевичДействителен: 11.05.2023 – 03.08.24 |

 |

**Учебный план (в астр.часах) по** **АКРОБАТИЧЕСКОМУ**

**РОК-Н-РОЛЛУ**

**на 2023-2024 учебный год**

***по спортивной подготовке (52 недели)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Начальная подготовка (НП)** | **Тренировочный этап (Т)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** |
| *Год подготовки/ учебно-тренировочная нагрузка в неделю* |  | *До года* *(4,5 ч/н)* | ***До трех лет*** ***(8 ч/н)*** | *Свыше трех лет (10 ч/н)* | *Весь срок (16 ч/н)* |
| 1. Теоретическая, психологическая подготовка |  | 2 | 24 | 14 | 26 |
| **II. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |
| 1. ОФП |  | 75 | 54 | 70 | 108 |
| 2. СФП |  | 36 | 84 | 112 | 168 |
| 3. Техническая подготовка |  | 121 | 224 | 284 | 300 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** |  |  |  |  |  |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  | 0 | 30 | 40 | 230 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** |  | **234** | **416** | **520** | **832** |