



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО г. Астрахани "СП "Биг-Данс"
№ 45
08.09.2024 г.

Н.В. Вилков

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки на 2024/2025 учебный год в МБУ ДО г.Астрахани "Спортивная школа "Биг-Данс"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		"Этап начальной подготовки"				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до года		свыше года		до трех лет		свыше трех лет		Процент (%)	Часы
		Процент (%)	Часы	Процент (%)	Часы	Процент (%)	Часы	Процент (%)	Часы		
1.	Общая физическая подготовка	36	112	30	124	20	124	18	168	15	190
2.	Специальная физическая подготовка	16	50	18	74	20	124	20	187	19	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	7	2	9	5	32	5	47	6	98
4.	Техническая подготовка	38	118	40	167	42	262	44	411	43	550
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	18	8	33	10	62	10	95	9	120
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	7	1	10	4	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	7	2	9	2	13	2	18	4	26
8.	ИТОГО	100	312	100	416	100	624	100	936	100	1248