

Утверждаю:

Директор МБУ СШОР по ледовым

видам спорта
Е.В.Киязова
2018 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА »
ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»

Недельный объем тренировочной нагрузки на 2018-2019 учебный год

Отделение: фигурное катание на коньках

Тренировочная группа	Общая нагрузка (неделя)		Техническая подготовка				ОФП, СФП				Хореография				Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях. Объём (мин.)
	Объём (акад. час)	Объём (минут)	Общий объём (мин.)	Кол-во раз	Объём (минут)	Общий объём (мин.)	Кол-во раз	Объём (минут)	Общий объём (мин.)	Кол-во раз	Объём (минут)	Общий объём (мин.)	Кол-во раз	Объём (мин.)	
ЭНП-1	10	45	450	3	60	180	3	60	180	1	60	60	1	60	30
ЭНП-2,3	14	45	630	4	60	240	4	60	240	2	60	120	2	60	30
ТЭ-1,2	14	45	630	4	60	240	4	60	240	2	60	120	2	60	30
ТЭ-3,4,5	18	45	810	6	60	360	4	75	300	2	60	120	2	60	30
ЭССМ-1,2 ЭВСМ	24	45	1080	6	75	450	4	90	360	2	60	120	2	60	150

ЭНП - этап начальной подготовки

ТЭ - тренировочный этап

ЭССМ - этап совершенствования спортивного мастерства

ЭВСМ-этап высшего спортивного мастерства

1,2,3,4,5 - год обучения