

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО СДЮСШОР
 по ледовым видам спорта
 Е.В. Килязова

Учебный план на 2017-2018 учебный год
 Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
	Недельная нагрузка, час	6	8	8	12	12	18	18	18	24
1	Теоретическая подготовка	22	24	24	22	22	46	46	46	48
2	Общая физическая подготовка	100	88	88	120	120	180	180	180	180
3	Специальная физическая подготовка	46	48	48	80	80	130	130	130	150
4	Хореографическая подготовка	44	48	48	90	90	130	130	130	150
5	Техническая (ледовая) подготовка	100	208	208	312	312	450	450	450	720
	Всего	312	416	416	624	624	936	936	936	1248
6	Количество соревнований	2	4	4	6	6	8-9	8-9	8-9	9-10
7	Восстановительные мероприятия (кол-во)	-	-	-	28	28	30	30	30	30
8	Медицинское обследование (кол-во)	-	-	2	2	2	2	2	2	2
9	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Контрольно-переводные нормативы (кол-во)	тест	тест	тест	тест	тест	тест	тест	тест	тест
	Теоретическая подготовка	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН
	Общая физическая подготовка	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН
	Специальная физическая подготовка	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН
	Хореографическая подготовка	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН
	Техническая (ледовая) подготовка	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН

*КПН - контрольно-переводные нормативы