

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 «Конькобежный спорт (шорт-трек)»

№	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	Весь период			
	Недельная нагрузка, час	6	8	8	12	12	18	18	18	24			
1	Теоретическая подготовка	22	22	22	22	22	46	46	46	48			
2	Общая физическая подготовка	144	128	128	165	165	245	245	245	225			
3	Специальная физическая подготовка	46	110	110	125	125	195	195	195	255			
4	Технико-тактическая подготовка	100	156	156	312	312	450	450	450	720			
5	Всего	312	416	416	624	624	936	936	936	1248			
6	Количество соревнований	3-6	3-6	5-6	6-7	6-7	7-8	7-8	7-8	7-10			
7	Восстановительные мероприятия (кол-во)	-	-	-	28	28	30	30	30	35			
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			
	Технико-тактическая подготовка	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН	КПН			

*КПН - контрольно-переводные нормативы