

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



Учебный план на 2017-2018 учебный год

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»
 План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий (в академических часах)

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Недельная нагрузка, час	28	32
Общая физическая подготовка	160	183
Специальная физическая подготовка	248	183
Техническая подготовка(ледовая) Хореографическая подготовка	830	1048
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	67
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	160	183
Количество соревнований	10-11	12
ВСЕГО:	1456	1664
Медицинское обследование (кол-во)	2	2
Контрольно-переводные нормативы (кол-во)	2	2
Теоретическая подготовка	тест	тест
Общая физическая подготовка	КПН	КПН
Специальная физическая подготовка	КПН	КПН
Техническая подготовка	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

*КПН - контрольно-переводные нормативы