

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Фигурное катание»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		10		5		3
1.	Общая физическая подготовка	88	146	98	104	124
2.	Специальная физическая подготовка	41	106	123	156	128
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	18	21	84	124
4.	Техническая подготовка	94	187	291	416	561
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	29	42	37
6.	Хореографическая подготовка	62	125	145	208	187
7.	Инструкторская и судейская практика	3	6	7	10	62
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	14	20	25
	Общее количество часов в год	312	624	728	1040	1248