

Приложение № 2 к Учебному плану учебно-тренировочных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки АУ ДОСШ "Дворец спорта" города Радужный на 2023-2024 учебно-тренировочный год

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (ЭНП-2). Таблица № 1

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4. Техническая подготовка (ч)	16	17	16	17	17	17	17	17	17	16	16	16	199
5. Тактическая подготовка (ч)	1			1			1		1				4
6. Теоретическая подготовка (ч)					1					1	1	1	4
7. Психологическая подготовка (ч)		1	1			1		1					4
8. Хореографическая подготовка (ч)	8	8	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	99
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1		1				1			1	1	1	6
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1				1								2
11. Восстановительные мероприятия (ч)											1	1	2

12.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)		1						1					2
Итого (ч):	53	52	52	52	52	52	52	52	52	51	52	52	624

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТЭ-2) Таблица № 2

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	11	11	11	11	11	10	11	10	11	11	12	11	131
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	11	11	11	11	11	11	10	10	10	9	9	9	123
3.Участие в спортивных соревнованиях (ч)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	15
4.Техническая подготовка (ч)	25	24	25	24	25	24	24	24	24	24	24	24	291
5.Тактическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7.Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1		1	1	1		1		1	9
8.Хореографическая подготовка (ч)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	109
9.Инструкторская и судейская практика (ч)	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1			1					1	1			4
11.Восстановительные мероприятия (ч)		1				1		1		1	1	1	6
12.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1			1			1	1				5
Итого (ч):	61	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	728

**План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»
для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТЭ-5)**

Таблица № 3

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	149
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	141
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4. Техническая подготовка (ч)	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28	331
5. Tактическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
6. Теоретическая подготовка (ч)		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Хореографическая подготовка (ч)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	16
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1									1			2
11. Восстановительные мероприятия (ч)										1		1	2
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)								1	1				2
Итого (ч):	68	70	67	70	70	69	69	71	70	70	68	70	832

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТЭ-4)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 25

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	9	93
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	8	8	6	6	6	83
4. Техническая подготовка (ч)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	417
5. Тактическая подготовка (ч)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6. Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Хореографическая подготовка (ч)	14	15	13	13	13	13	13	12	10	14	13	13	156
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2	3	3	2	2	2		2	1	1		20
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1		1					1	1			1	5
11. Восстановительные мероприятия (ч)	1	2		1	1	1	1			3	5	5	20
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1						2	2				6
Итого (ч):	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	87	1040

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТЭ-5)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 26

подготовка (ОФП) (ч)													
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
3.Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	8	8	6	6	6	83
4.Техническая подготовка (ч)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	417
5.Тактическая подготовка (ч)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6.Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7.Психологическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8.Хореографическая подготовка (ч)	14	15	13	13	13	13	13	12	10	14	13	13	156
9.Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2	3	3	2	2	2		2	1	1		20
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1		1					1	1			1	5
11.Восстановительные мероприятия (ч)	1	2		1	1	1	1			3	5	5	20
12.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1						2	2				6
Итого (ч):	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	87	1040