

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК
Т.А. Попова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках» на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 3-х лет	НП-1-6 часов НП-2- 12 часов НП-3- 12 часов	312 624 624
Учебно-тренировочный	От 3- х лет и более	УТГ-1-14 часов УТГ-2-14 часов УТГ-3-18 часов УТГ-4-20 часов УТГ-5-20 часов	728 728 936 1040 1040

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в
МУ СШ №2 г.Кондопога РК по фигурному катанию на коньках

№	Содержание занятий	ГНП			УТГ				
		1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г
№	Содержание занятий								
1	Практическая подготовка:								
1.1	Общая физическая подготовка	94	137	137	109	109	98	104	104
1.2	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	47	100	100	123	123	144	166	166
1.3	Техническая подготовка	112	237	237	291	291	400	437	437
1.4	Тактическая подготовка	1	5	5	7	7	14	14	14
1.5	Теоретическая подготовка	1	4	4	7	7	14	14	14
1.6	Психологическая подготовка	1	4	4	8	8	15	14	14
1.7	Хореографическая подготовка	47	112	112	131	131	138	156	156
1.8	Тестирования и контрольные мероприятия	1	2	2	3	3	8	10	10
2	Участие в соревнованиях	3	13	13	22	22	68	73	73
2.1	Инструкторская практика	2	3	3	8	8	17	20	20
2.2	Судейская практика	1	3	3	7	7	5	11	11
2.3	Восстановительные мероприятия	1	3	3	9	9	10	15	15
2.4	Медицинское обследование	1	1	1	3	3	5	6	6
	ИТОГО:	312	624	624	728	728	936	1040	1040