СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ М.А. Мацейко
«31» 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
_____ С.С. Шевкунов
«31» 08 2026г.

ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта фигурное катание на коньках
на 2026-2027 год

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Общая физическая подготовка	88	146	140	98	98	98	104	104	124
Специальная физическая подготовка	41	106	112	123	123	123	156	156	128
Хореографическая подготовка	62	125	125	145	145	145	208	208	187
Техническая подготовка	94	187	187	291	291	291	416	416	561
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	18	29	29	29	42	42	37
Участие в спортивных соревнованиях	6	18	18	21	21	21	84	84	124
Инструкторская и судейская практика	3	6	6	7	7	7	10	10	62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	18	14	14	14	20	20	25
Количество часов в неделю	**6**	**12**	**12**	**14**	**14**	**14**	**20**	**20**	**24**
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	6	6	6	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год (52 недели)	**312**	**624**	**624**	**728**	**728**	**728**	**1040**	**1040**	**1248**

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-1	0	0
НП-2	1	19
НП-3	1	11
УТ-1	2	28
УТ-2	2	15
УТ-3	2	20
УТ-4	3	27
УТ-5	4	30

ССМ	1	5
ИТОГО:	**16**	**155**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к плану спортивной подготовки

по дополнительной образовательной программе

вид спорта – фигурное катание на коньках

План спортивной подготовки рассмотрен, и утвержден на заседании педагогического совета отдела фигурного катания на коньках и кёрлинга № 1 от 31.08.2026г. План составлен на период работы с 01.09.2026 по 31.08.2027.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, учебно-тренировочных сборах, по индивидуальным планам подготовки спортсменов, на период их активного отдыха, а также, самостоятельной работы).

Распределение времени в плане спортивной подготовки по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4 часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.