

Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР
 № 13 «Волгарь»



А.А. Крысанов
 2018г.

Годовой тренировочный план МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
 отделения по виду спорта
 «фигурное катание на коньках»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	Весь период (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	151	211	206	137	183	183
Специальная физическая подготовка	99	138	206	264	250	183
Техническая подготовка	260	364	468	629	998	1048
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	8	19	34	67	67
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	7	37	80	166	183
Всего часов	520	728	936	1144	1664	1664