**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Видыподготовки | Этапыи годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | 10 | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 180 | 190 | 250 | 330 | 350 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 65 | 125 | 220 | 300 | 500 | 750 |
| 3. | Спортивные соревнования | 5 | 7 | 20 | 20 | 60 | 115 |
| 4. | Техническая подготовка  | 50 | 75 | 130 | 160 | 160 | 330 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | - | - | 50 | 52 | 62 | 170 |
| 6. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 9 | 10 | 25 | 27 | 50 | 80 |
| 7. | Инструкторская практика, судейская практика | 3 | 5 | 33 | 47 | 62 | 80 |
| Общее количество часов в год | 312 | 412 | 728 | 936 | 1244 | 1610 |