**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и 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 |
| 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| от 10 | от 5 | от 3 | от 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 25-33 | 25-33 | 17-23 | 10-14 | 9-11 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16-20 | 18-22 | 17-23 | 15-23 | 10-17 | 7-10 |
| 3. | Спортивные соревнования | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 12-14 |
| 4. | Техническая подготовка  | 44-56 | 42-54 | 46-58 | 49-62 | 46-62 | 50-62 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 | 2-4 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика | 1-2 | 1-2 | 1-6 | 1-9 | 5-9 | 5-9 |
| 10. | Судейская практика | 1-2 | 1-2 | 1-6 | 1-9 | 5-9 | 5-9 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |