

Годовые планы учебно-тренировочного процесса по виду спорта «фигурное катание на коньках» на 2023 год

Этапы подготовки: НП-3

Недельная нагрузка 12 часов

Тренер-преподаватель Матвеева А.Ю.

Тренер-преподаватель Сподынюк Д.Д.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	11	8	13	9	14	34	21	14	9	10	10	9	162	26
Специальная физическая подготовка	9	8	8	9	5	18	5	11	11	10	10	9	113	18.1
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1							1	1	1	6	1
Техническая подготовка	20	20	20	20	20		10	20	20	20	20	20	210	33.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	2	2	4			3	2		3	2	19	3
Хореографическая подготовка	10	8	9	8	9		14	5	8	8	7	8	94	15
Инструкторская и судейская практика	1	1	1							1	1	1	6	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		2	2		2	1	2	2		2	14	2.2
Общее количество часов в год	52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624	100

Этапы подготовки: НП-3

Недельная нагрузка 12 часов

Тренер-преподаватель Грищенко О.Ю.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	11	8	13	9	14	34	21	14	9	10	10	9	162	26
Специальная физическая подготовка	9	8	8	9	5	18	5	11	11	10	10	9	113	18.1
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1							1	1	1	6	1
Техническая подготовка	20	20	20	20	20		10	20	20	20	20	20	210	33.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	2	2	4			3		2	3	2	19	3
Хореографическая подготовка	10	8	9	8	9		14	5	8	8	7	8	94	15
Инструкторская и судейская практика	1	1	1							1	1	1	6	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		2	2		2	1	2	2		2	14	2.2
Общее количество часов в год	52	48	54	50	54	52	52	54	50	54	52	52	624	100

Этапы подготовки: Т-1, Т-2, Т-3

Недельная нагрузка 14 часов

Тренер-преподаватель Матвеева А.Ю.

Тренер-преподаватель Сподынюк Д.Д.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	8	6	9	5	7	37	17	10	6	4	7	7	123	16.9
Специальная физическая подготовка	9	7	9	9	10	17	11	10	9	12	11	10	124	17.1
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	2	2				2	3	3	3	24	3.3
Техническая подготовка	30	30	30	30	20		15	20	30	30	30	30	295	40.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		2	2	2	5	2	2	2	2	1	1	22	3
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	14		16	17	10	8	7	7	115	15.8
Инструкторская и судейская практика	1	1		1	2				1	2	1	1	10	1.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1		7	1		4			1	1	15	2
Общее количество часов в год	61	56	63	58	64	60	61	63	60	61	61	60	728	100

Этапы подготовки: Т-1, Т-2, Т-3

Недельная нагрузка 14 часов

Тренер-преподаватель Грищенко О.К.

Тренер-преподаватель Малахов В.Ю.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	8	6	9	5	7	37	17	10	6	4	7	7	123	16.9
Специальная физическая подготовка	9	7	9	9	10	17	11	10	9	12	11	10	124	17.1
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	2	2				2	3	3	3	24	3.3
Техническая подготовка	30	30	30	30	20		15	20	30	30	30	30	295	40.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		2	2	2	5	2	2		4	1	1	22	3
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	14		16	17	10	8	7	7	115	15.8
Инструкторская и судейская практика	1	1		1	2				1	2	1	1	10	1.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1		7	1		4			1	1	15	2
Общее количество часов в год	61	56	63	58	64	60	61	63	58	63	61	60	728	100

Этапы подготовки: Т-4, Т-5

Недельная нагрузка 20 часов

Тренер-преподаватель Матвеева А.Ю.

Тренер-преподаватель Сподынюк Д.Д.

Тренер-преподаватель Прохорова И.И.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	4	3	3	4	12	35	10	11	6	6	3	3	100	9.6
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	14	51	23	23	10	8	3	5	160	15.4
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10					10	10	10	10	80	7.7
Техническая подготовка	40	40	40	40	30		30	40	40	40	40	40	420	40.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	1	4				5	5	5	5	40	3.8
Хореографическая подготовка	15	15	16	16	21		19	15	15	15	17	15	179	17.2
Инструкторская и судейская практика	4	2	3	1					1	3	3	3	20	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		6	6	9		6				5	6	41	3.9
Общее количество часов в год	87	80	89	84	90	86	88	89	87	87	86	87	1040	100

Этапы подготовки: Т-4, Т-5

Недельная нагрузка 20 часов

Тренер-преподаватель Грищенко О.К.

Тренер-преподаватель Малахов В.Ю.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	4	3	3	4	12	35	10	11	6	6	3	3	100	9.6
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	14	51	23	23	10	8	3	5	160	15.4
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10					10	10	10	10	80	7.7
Техническая подготовка	40	40	40	40	30		30	40	40	40	40	40	420	40.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	1	4				1	9	5	5	40	3.8
Хореографическая подготовка	15	15	16	16	21		19	15	15	15	17	15	179	17.2
Инструкторская и судейская практика	4	2	3	1					1	3	3	3	20	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		6	6	9		6				5	6	41	3.9
Общее количество часов в год	87	80	89	84	90	86	88	89	83	91	86	87	1040	100

Этап подготовки ССМ
 Недельная нагрузка 24 часа
 Тренер-преподаватель Прохорова И.И.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	4	4	6	4	8	40	20	11	3	5	5	5	115	9.2
Специальная физическая подготовка	9	6	8	6	12	54	27	20	8	8	9	9	176	14.1
Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	10			6	13	13	13	13	120	9.6
Техническая подготовка	53	53	53	53	53		43	50	53	53	53	53	570	45.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5				5			5		5		5	25	2
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12		10	12	12	12	12	12	130	10.4
Инструкторская и судейская практика	8	4	8	8	4				7	8	8	7	62	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	10	4	4	4	4	4		50	4
Общее количество часов в год	108	96	104	100	108	104	104	108	100	108	104	104	1248	100

Этап подготовки ССМ
 Недельная нагрузка 24 часа
 Тренер-преподаватель Сподынюк Д.Д.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	4	4	6	4	8	40	20	11	3	5	5	5	115	9.2
Специальная физическая подготовка	9	6	8	6	12	54	27	20	8	8	9	9	176	14.1
Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	10			6	13	13	13	13	120	9.6
Техническая подготовка	53	53	53	53	53		43	50	53	53	53	53	570	45.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5				5			5	4	1		5	25	2
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12		10	12	12	12	12	12	130	10.4
Инструкторская и судейская практика	4	4	12	8	4				7	8	8	7	62	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	10	4	4	4	4	4		50	4
Общее количество часов в год	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248	100

Этап подготовки ССМ
 Недельная нагрузка 24 часа
 Тренер-преподаватель Малахов В.Ю.

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	4	4	6	4	8	40	20	11	3	5	5	5	115	9.2
Специальная физическая подготовка	9	6	8	6	12	54	27	20	8	8	9	9	176	14.1
Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	10			6	13	13	13	13	120	9.6
Техническая подготовка	53	53	53	53	53		43	50	53	53	53	53	570	45.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5				5			5		5	1	5	25	2
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12		10	12	12	12	12	12	130	10.4
Инструкторская и судейская практика	4	4	12	8	4				7	8	8	7	62	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	10	4	4	4	4	4		50	4
Общее количество часов в год	104	96	108	100	108	104	104	108	100	108	104	104	1248	100