

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа имени Макарова»

Э.В.Антонов
2023г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»
на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
1.	Общая физическая	88	146	98	104
2.	Специальная физическая	41	106	123	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	18	21	84
4.	Техническая	94	187	291	416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	29	42
6.	Хореографическая	62	125	145	208
7.	Инструкторская и судейская практика	3	6	7	10
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	14	20
9.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	312	624	728	1040