**Примерный учебный план**

**по конькобежному спорту на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 184  59% | 196 47% | 250 40% | 309 33% | 275 22% | 175 12% |
| Специальная физическая подготовка (%) | 66  21% | 129 31% | 193 31% | 318 34% | 511 41% | 728 50% |
| Техническая подготовка (%) | 59  19% | 83 20% | 131 21% | 197 21% | 250 20% | 291 20% |
| Теоретическая подготовка (час/%) | - | - | 12 2% | 18 2% | 13 1% | 15 1% |
| Тактическая, психологическая  подготовка (%) | - | - | 19 3% | 47 5% | 124 10% | 131 9% |
| Участие в соревнованиях, переводные испытания по ОФП, СФП, СП, тренерская и  судейская практика (%) | 3  1% | 8 2% | 19 3% | 47 5% | 75 6% | 116 8% |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 | 28 |
| Общее количество часов | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 | 1456 |