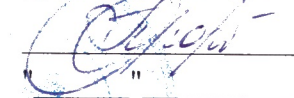


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО "СШОР по конькобежному спорту"

 А.В. Прошин

2025 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения учебных часов на 2026 учебный год  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

| №<br>п\п | Разделы                                                                                                | Группы начальной<br>подготовки \                |            |            | Группы учебно-тренировочного этапа \         |            |            |            |          | Группы совершенствования<br>спортивного мастерства \ |             |             | Группы<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------|------------|------------|------------|----------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                                        | (количество учебных часов по<br>годам обучения) |            |            | (количество учебных часов по годам обучения) |            |            |            |          | (количество учебных часов по годам<br>обучения)      |             |             |                                                |
|          |                                                                                                        | 1-й                                             | 2-й        | 3-й        | 1-й                                          | 2-й        | 3-й        | 4-й        | 5-й      | 1-й                                                  | 2-ой        | 3-й         | Весь период                                    |
| 1.       | Общая физическая подготовка                                                                            | 160                                             | 176        | 176        | 200                                          | 241        | 282        | 291        |          | 288                                                  | 288         | 288         | 168                                            |
| 2.       | Специальная физическая<br>подготовка                                                                   | 71                                              | 126        | 126        | 150                                          | 181        | 212        | 327        |          | 432                                                  | 432         | 432         | 528                                            |
| 3.       | Техническая подготовка (обучение<br>техники бега, совершенствование<br>и тренировка в беге на коньках) | 63                                              | 84         | 84         | 100                                          | 122        | 143        | 183        |          | 252                                                  | 252         | 252         | 252                                            |
| 4.       | Теоретическая подготовка                                                                               | 3                                               | 9          | 9          | 9                                            | 10         | 10         | 10         |          | 16                                                   | 16          | 16          | 16                                             |
| 5.       | Тактическая и психологическая<br>подготовка (в процессе<br>тренировочных занятий)                      | 0                                               | 0          | 0          | 16                                           | 20         | 25         | 35         |          | 92                                                   | 92          | 92          | 104                                            |
| 6.       | Участие в соревнованиях и<br>контрольных, переводных<br>испытаниях по ОФП, СФП и СП                    | 6                                               | 12         | 12         | 20                                           | 20         | 21         | 27         |          | 60                                                   | 60          | 60          | 72                                             |
| 7.       | Инструкторская и судейская<br>практика                                                                 | 0                                               | 0          | 0          | 15                                           | 18         | 21         | 45         |          | 60                                                   | 60          | 60          | 60                                             |
| 8.       | Медицинские, медико-<br>биологические, восстановительные<br>мероприятия, тестирование и<br>контроль    | 9                                               | 9          | 9          | 10                                           | 12         | 14         | 18         |          | 48                                                   | 48          | 48          | 48                                             |
|          | Количество часов в неделю                                                                              | 6                                               | 8          | 8          | 10                                           | 12         | 14         | 18         |          | 24                                                   | 24          | 24          | 24                                             |
|          | <b>Общее количество часов</b>                                                                          | <b>312</b>                                      | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>520</b>                                   | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>0</b> | <b>1248</b>                                          | <b>1248</b> | <b>1248</b> | <b>1248</b>                                    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849281

Владелец Прошин Алексей Валерьевич

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026