

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБФСУ

«СПОРТКУЗБАССА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Д.А. Бушмакин

«17» ~~17~~ ~~17~~ 2022 г.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по зимним видам спорта»  
на 2022 тренировочный год

	Этапы подготовки					Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	Этап начальной подготовки до года (НП)	Этап начальной подготовки свыше года (НП)	Тренировочный этап до двух лет (Т)	Тренировочный свыше двух лет (Т)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	
	6	9	14	20	28	Весь период 32
	Количество академических часов в год					
	175	215	298	385	320	216
	71	155	219	364	626	832
	62	89	153	187	262	333
	-	-	37	52	160	167
	4	9	21	52	88	116
	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
Программа спортивной подготовки	Разделы подготовки					
	1. Общая физическая подготовка					
	2. Специальная физическая подготовка					
	3. Техническая подготовка					
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика					
Программа спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт						