

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« ____ » _____ 2024 г.

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горкуша Е.О.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2	Общая физическая подготовка	9	8	8	7	6	8	9	8	8	23	36	12	142
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	7	7	5	8	8	8	8	24	36	12	141
4	Техническая, тактическая подготовка	31	30	28	29	21	27	31	30	30			30	287
5	Хореографическая подготовка	9	8	7	6	5	8	8	9	8	23		12	103
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
9	Медицинское обследование							2					2	4
10	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
	Всего часов:	63	60	55	56	42	56	63	60	59	73	72	71	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горкуша Е.О.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI I	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	8	9	7	9	9	9	33	45	16	175
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	9	33	44	16	174
4	Технико-тактическая подготовка	54	52	46	48	36	46	54	52	50			50	488
5	Хореографическая подготовка	9	8	8	9	8	8	9	9	9	33		6	126
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
8	Медицинское обследование							2					2	4
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Всего часов:	86	84	78	80	68	76	90	86	84	104	99	105	1040

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Андреев В.В.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2	Общая физическая подготовка	9	8	8	7	6	8	9	8	8	23	36	12	142
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	7	7	5	8	8	8	8	24	36	12	141
4	Техническая, тактическая подготовка	31	30	28	29	21	27	31	30	30			30	287
5	Хореографическа я подготовка	9	8	7	6	5	8	8	9	8	23		12	103
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
8	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
9	Медицинское обследование							2					2	4
10	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
	Всего часов:	63	60	55	56	42	56	63	60	59	73	72	71	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Андреев В.В.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	8	9	7	9	9	9	33	45	16	175
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	9	33	44	16	174
4	Технико-тактическая подготовка	54	52	46	48	36	46	54	52	50			50	488
5	Хореографическая подготовка	9	8	8	9	8	8	9	9	9	33		6	126
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
8	Медицинское обследование							2					2	4
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Всего часов:	86	84	78	80	68	76	90	86	84	704	99	105	1040

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по фигурному катанию
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Цветкова Ю.Л.

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII I		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	14
2	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	6	6	7	7	7	36	64	8	171
3	Специальная физическая подготовка	8	8	7	8	6	8	7	8	6	3	3	8	80
4	Техническая тактическая подготовка	26	26	24	26	20	24	26	26	26		8	26	258
5	Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	2	2	1	1	2				12
7	Зачетные и переводные испытания	2							2					4
8	Медицинское обследование, восстановит. мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	Всего часов:	52	52	48	52	40	48	52	52	52	43	81	52	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Сырицо А.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII I		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	14
2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	20	21	171
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	7	8	6	8	7	6	8	3	5	6	80
4	Техническая, тактическая подготовка	21	16	18	17	10	15	16	10	11	17	37	37	221
5	Хореографическа я подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6	Участие в соревнованиях		2	2	2	2	1	1	1	1				12
7	Зачётные и переводные нормативы	2							2					4
8	Восстановительн ые мероприятия			1	1	1	1	1		1				6
9	Медицинское обследование		2								2			4
	Всего часов:	54	51	51	51	42	48	48	42	45	45	73	74	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Сырицо А.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	8	9	7	9	9	9	30	49	20	175
3	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	9	30	48	20	174
4	Техническая, тактическая подготовка	51	56	52	55	37	51	50	51	45	5		35	488
5	Хореографическа я подготовка	9	7	8	9	8	8	9	9	9	8	12	30	126
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2		18
8	Восстановительн ые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
9	Медицинское обследование					2						2		4
	Всего часов:	82	87	83	87	71	81	83	85	78	80	114	109	1040

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников