

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.



**Годовой учебный план по фигурному катанию
 для группы начальной подготовки 3 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Сырицо А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	13	16	15	16	15	15	14	18	16	19	17	15	189
3	Специальная Физическая подготовка	6	8	4	4	8	7	6	6	2	8	9	11	79
4	Технико-тактическая подготовка	8	7	7	7	5	7	8	9	6	4	10	10	88
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1				1	1	1				6
6	Психологическая подготовка	2	2	1	1			4	1	1	1	1		14
7	Участие в спортивных мероприятиях				2						2			4
8	Зачетные и переводные испытания		1		1		1			1	1	1		6
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Восстановительные мероприятия		1		1					1	1			4
	Всего часов:	34	38	30	34	30	32	34	36	32	38	40	38	416

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮСШ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.



**Годовой учебный план по фигурному катанию
 для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Андреев А.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	8	10	10	8	23	10	124
3	Специальная Физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	8	10	10	8	22	10	123
4	Технико-тактическая подготовка	17	19	20	18	20	20	20	20	20	23		20	220
5	Хореографическая подготовка	9	10	9	9	8	8	8	8	8	8		10	95
6	Соревновательная подготовка	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	22
7	Зачетные требования		2							2				4
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	21
9	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		48	57	51	51	48	48	48	54	54	51	60	54	624

Зам. директора по УСР _____



И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 10.09.2020г.

**Годовой учебный план по фигурному катанию
 для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Андреев А.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1	1				6
2	Общая физическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	8	66	17	239
3	Специальная Физическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	8	66	17	239
4	Технико-тактическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	16		17	181
5	Хореографическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	16		17	181
6	Соревновательная подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4				35
7	Зачетные требования	3	3	3	3		3		3	3	6		4	31
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях				2	2	2	2	2	2				12
9	Медицинское обследование	4						4					4	12
	Всего часов:	74	84	76	74	54	74	74	82	82	60	132	76	936

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.



**Годовой учебный план по фигурному катанию
 для групп начальной подготовки 2 года обучения
 на 2020-2021 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 подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	5	5	5	6	5	5	30	6	92
3	Специальная Физическая подготовка	5	6	7	6	5	5	5	6	5	5	30	6	91
4	Технико- тактическая подготовка	16	19	17	17	15	16	16	18	18	12		17	181
5	Хореографическая подготовка	5	6	7	6	6	7	4	7	7	4		8	67
6	Участие в спортивных мероприятиях		4		2	2	2	2	2	2				16
7	Зачетные и переводные испытания									3			1	4
8	Медицинское обследование	3						3						6
Всего часов:		36	42	39	38	34	36	36	40	41	27	60	39	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.



**Годовой учебный план по фигурному катанию
 для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
 на 2020-2021 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 подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	8	10	10	8	23	10	124
3	Специальная Физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	8	10	10	8	22	10	123
4	Технико-тактическая подготовка	17	19	20	18	20	20	20	20	20	23		20	220
5	Хореографическая подготовка	9	10	9	9	8	8	8	8	8	8		10	95
6	Соревновательная подготовка	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	22
7	Зачетные требования		2							2				4
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	21
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	48	57	51	51	48	48	48	54	54	51	60	54	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.



**Годовой учебный план по фигурному катанию
 для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
 на 2020-2021 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 подготовка		1	1	1		1		1	1				6
2	Общая физическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	8	66	17	239
3	Специальная Физическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	8	66	17	239
4	Технико-тактическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	16		17	181
5	Хореографическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	16		17	181
6	Соревновательная подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4				35
7	Зачетные требования	3	3	3	3		3		3	3	6		4	31
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях				2	2	2	2	2	2				12
9	Медицинское обследование	4						4					4	12
	Всего часов:	74	84	76	74	54	74	74	82	82	54	132	76	936

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников