

Приложение № 11

К приказу №723
от «24» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« ____ » _____ 2023 г.

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2023-2024 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	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2			18
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая, тактическая подготовка	20	21	16	20	13	16	22	19	14	27	30	30	248
5	Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18
9	Медицинское обследование		2							2				4
10	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	51	54	48	51	45	48	54	51	48	58	58	58	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горкуша Е.О.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Специальная Физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4	Технико-тактическая подготовка	34	39	31	30	25	30	37	33	30	48	48	47	432
5	Хореографическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	6	6	6	6	7	6	8	7	6	6	6	6	76
8	Медицинское обследование		2						2					4
9	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Всего часов:	84	91	81	80	76	80	89	86	80	98	98	97	1040

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Годовой учебный план

**по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 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	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2			18
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая, тактическая подготовка	20	21	16	20	13	16	22	19	14	27	30	30	248
5	Хореографическа я подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18
9	Медицинское обследование		2							2				4
10	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	51	54	48	51	45	48	54	51	48	58	58	58	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию**

**учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-2024 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 подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Специальная Физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4	Технико-тактическая подготовка	34	39	31	30	25	30	37	33	30	48	48	47	432
5	Хореографическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	6	6	6	6	7	6	8	7	6	6	6	6	76
8	Медицинское обследование		2						2					4
9	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Всего часов:	84	91	81	80	76	80	89	86	80	98	98	97	1040

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по фигурному катанию
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 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	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая тактическая подготовка	16	18	14	18	17	13	18	16	13	23	25	25	216
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	52	48	52	52	48	56	56	56	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Сотникова С.О.

№ 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	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая, тактическая подготовка	14	15	19	16	4	13	14	16	18	29	29	29	216
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	2	2	1	1				14
7	Зачётные и переводные нормативы	2							2					4
8	Восстановительн ые мероприятия			1	1	1	1							4
9	Медицинское обследование		2											2
	Всего часов:	48	51	54	51	39	48	48	51	51	61	61	61	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 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	1	1	1	1	1	1	2	2	2	18
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
4	Техническая, тактическая подготовка	24	20	23	25	12	20	22	23	21	32	34	34	338
5	Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	61	59	60	61	48	56	58	59	59	69	69	69	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников