

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮОЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 \_\_\_\_\_ Д.И. Сизов  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Годовой учебный план  
 по фигурному катанию  
 для учебно-тренировочной группы 1 года обучения  
 на 2022-2023 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	VII I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	<b>11</b>
2	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	8	10	10	8	23	10	<b>124</b>
3	Специальная Физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	8	10	10	8	22	10	<b>123</b>
4	Технико-тактическая подготовка	17	19	20	18	20	20	20	20	20	23		20	<b>220</b>
5	Хореографическая подготовка	9	10	9	9	8	8	8	8	8	8		10	<b>95</b>
6	Соревновательная подготовка	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	<b>22</b>
7	Зачетные требования		2							2				<b>4</b>
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	<b>21</b>
9	Медицинское обследование		2						2					<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

**Годовой учебный план  
по фигурному катанию  
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения  
на 2022-2023 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Андреев В.В.**

№ 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				<b>6</b>
2	Общая физическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	8	66	17	<b>239</b>
3	Специальная Физическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	8	66	17	<b>239</b>
4	Технико-тактическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	16		17	<b>181</b>
5	Хореографическая подготовка	16	19	17	16	12	16	16	18	18	16		17	<b>181</b>
6	Соревновательная подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4				<b>35</b>
7	Зачетные требования	3	3	3	3		3		3	3	6		4	<b>31</b>
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях				2	2	2	2	2	2				<b>12</b>
9	Медицинское обследование	4						4					4	<b>12</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>74</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>54</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>54</b>	<b>132</b>	<b>76</b>	<b>936</b>

**Годовой учебный план  
по фигурному катанию  
для группы начальной подготовки 2 года обучения  
на 2022-2023 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	<b>11</b>
2	Общая физическая подготовка	5	7	7	5	4	7	5	8	7	5	28	7	<b>95</b>
3	Специальная Физическая подготовка	5	8	7	5	4	7	5	7	5	5	28	7	<b>93</b>
4	Технико-тактическая подготовка	12	14	13	12	9	12	12	14	13	11		13	<b>135</b>
5	Хореографическая подготовка	7	7	7	7	4	5	7	7	5	7		7	<b>70</b>
6	Участие в спортивных мероприятиях				2	2		2		2				<b>8</b>
7	Зачетные требования	2								2				<b>4</b>
8	Медицинское обследование													
	<b>Всего часов:</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>25</b>	<b>416</b>

**Годовой учебный план  
по фигурному катанию  
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения  
на 2022-2023 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	VII I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	<b>11</b>
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	48	15	<b>163</b>
3	Специальная Физическая подготовка	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	40	15	<b>156</b>
4	Технико-тактическая подготовка	32	38	34	32	26	32	32	36	34	28		34	<b>358</b>
5	Хореографическая подготовка	13	20	17	13	7	13	11	19	11	15	40	11	<b>190</b>
6	Соревновательная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				<b>36</b>
7	Зачетные требования	2			2			2		4				<b>10</b>
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях				2			2		2				<b>6</b>
9	Медицинское обследование	2						2					2	<b>6</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>74</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>58</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>64</b>	<b>128</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Годовой учебный план  
по фигурному катанию  
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения  
на 2022-2023 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	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	18	17	18	18	18	16	16	17	17	19	19	19	212
3	Специальная Физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15	16	16	172
4	Технико-тактическая подготовка	14	14	16	16	16	15	16	15	12	12	12	12	170
5	Инструкторская и судейская практика						1	1	1			1		4
6	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1			1	1	1	1	8
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	28
8	Зачетные и переводные испытания	2									2			4
9	Медицинское обследование	2									2			4
	<b>Всего часов:</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>624</b>