

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « ____ » _____ 2025 г.

**Учебный план
 по фигурному катанию
 учебно-тренировочной группы 1 года обучения
 на 2025-2026 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, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	9	8	8	7	6	8	9	8	8				71
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	7	7	5	8	8	8	8				69
4	Техническая, тактическая подготовка	28	31	32	39	23	23	29	30	26				262
5	Хореографическая подготовка	9	8	7	6	5	8	8	9	8				68
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
8	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
9	Медицинское обследование		2						2					4
10	Восстановительны е мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
	Всего часов:	60	63	59	64	44	52	59	63	55				519

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2025-2026 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	7	8	9	9	9				76
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	9				76
4	Технико-тактическая подготовка	52	51	55	56	26	43	48	48	50				429
5	Хореографическая подготовка	9	9	9	10	8	8	9	9	9				80
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
8	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
9	Медицинское обследование		2					2						4
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
	Всего часов:	86	86	88	90	56	74	84	84	84				732

**Учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2025-2026 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	I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	9	8	8	7	6	8	9	8	8				71
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	7	7	5	8	8	8	8				69
4	Техническая, тактическая подготовка	28	31	32	39	23	23	29	30	26				262
5	Хореографическая подготовка	9	8	7	6	5	8	8	9	8				68
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
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				9
	Всего часов:	60	63	59	64	44	52	59	63	55				519

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2025-2026 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	7	8	9	9	9				76
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	9				76
4	Технико-тактическая подготовка	52	51	55	56	26	43	48	48	50				429
5	Хореографическая подготовка	9	9	9	10	8	8	9	9	9				80
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
8	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
9	Медицинское обследование		2					2						4
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
	Всего часов:	86	86	88	90	56	74	84	84	84				732

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2025-2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сырицо А.А.**

№ 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	2				10
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	6	7	7	6	8				66
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	8	8	5	7	7	6	7				64
4	Техническая, тактическая подготовка	23	27	16	25	12	22	23	29	20				197
5	Хореографическа я подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9				81
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:	51	57	45	54	36	48	51	54	48				444

**Годовой учебный план
по фигурному катанию
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2025-2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сырицо А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	8	9	7	9	9	9				76
3	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	9				76
4	Техническая, тактическая подготовка	54	54	47	58	28	46	55	50	45				437
5	Хореографическая подготовка	9	10	8	10	8	8	9	9	9				80
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	2	2	1	2	1				15
8	Зачетные и переводные мероприятия	2								2				4
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
10	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	88	90	78	91	60	76	88	86	80				737

**Учебный план
по фигурному катанию
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2025-2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цветкова Ю.Л.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2				10
2	Общая физическая подготовка	8	8	6	8	5	6	8	7	8				64
3	Специальная физическая подготовка	8	8	7	8	6	7	8	6	8				66
4	Техническая тактическая подготовка	22	22	23	28	12	22	24	17	20				190
5	Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9				81
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		2						2					4
9	Медицинское обследование, восстановит. мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
	Всего часов:	52	52	48	56	36	48	52	44	52				440