

**Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"**

Приложение 2
к приказу от 10.01.2023 № 09/сп
УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"
Я.И. Миленький



№	Разделы подготовки	Месяцы												ИТОГО
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	28	23	26	26	22	20	17	29	28	31	27	12	290
2	Общая физическая подготовка	414	379	470	1 231	1 128	692	679	838	754	969	702	396	8 651
3	Специальная физическая подготовка	670	619	672	387	455	638	646	602	616	541	677	721	7 244
4	Участие в спортивных соревнованиях	254	250	279	68	32	92	150	158	149	71	106	280	1 889
5	Техническая подготовка	620	580	613	248	297	438	449	368	348	338	490	572	5 360
6	Тактическая подготовка	26	37	25	7	21	19	24	21	25	20	16	23	265
7	Психологическая подготовка	17	20	26	20	14	29	25	27	36	34	27	26	299
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	11	0	4	27	27	21	37	66	13	6	15	227
9	Инструкторская практика	14	6	31	17	58	46	38	15	24	24	8	5	284
10	Судейская практика	38	11	22	26	56	34	38	53	26	9	14	19	346
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	7	7	7	38	66	21	12	18	76	17	32	302
12	Восстановительные мероприятия	37	25	36	27	42	38	34	47	26	29	38	51	427
Общее количество часов		2 119	1 968	2 206	2 068	2 189	2 138	2 142	2 207	2 115	2 154	2 127	2 151	25 584

Заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе
Н.П. Томиллина



Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"
Лыжное двоеборье

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	2,3	2,1	3,8	0,8	8,8	0,8	0	6	3,3	5	2,1	1	36
2	Общая физическая подготовка	79,7	69,9	90,2	168,2	97,2	96,2	116	159,1	126,6	196	213,9	55	1468
3	Специальная физическая подготовка	79	79	83	57	74	99	70	79,9	81,1	42	45	73	862
4	Участие в спортивных соревнованиях	58	42	55	12	10	12	29	27	31	4	0	56	336
5	Техническая подготовка	72	74	78	47	81	82	87	36	53	70	60	80	820
6	Тактическая подготовка	2	15	6	0	10	0	0	0	0	0	0	7	40
7	Психологическая подготовка	0	6	5	8	2	7	3	2	8	3	0	10	54
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	6	0	0	12	5	6	4	5	2	0	6	46
9	Инструкторская практика	4	0	0	6	7	0	0	0	6	3	0	0	26
10	Судейская практика	8	0	4	1	5	4	0	0	0	0	0	4	26
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	4	9	8	0	8	2	3	0	12	46
12	Восстановительные мероприятия	9	2	16	1	16	11	9	10	0	0	0	14	88
	Общее количество часов	314	296	341	305	332	325	320	332	316	328	321	318	3848

Заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе  Н.П. Томилина

Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СПОР "Аист"
Зорнолыжный спорт

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	5,2	4,7	4,2	4,4	0,3	4,9	1,9	5,0	6,0	3,7	6,7	1,0	48
2	Общая физическая подготовка	21,0	16,0	48,9	315,1	256,0	112,0	90,0	92,0	72,0	66,0	64,0	54,0	1207
3	Специальная физическая подготовка	149,0	118,0	119,0	35,5	83,0	107,0	130,0	138,0	148,4	131,0	153,1	148,0	1460
4	Участие в спортивных соревнованиях	33,0	47,0	46,0	10,0	0,0	11,0	30,0	10,0	18,0	28,0	52,0	61,0	346
5	Техническая подготовка	177,0	181,6	181,0	10,0	33,0	123,0	113,0	117,0	116,4	140,0	115,0	123,0	1430
6	Тактическая подготовка	3,5	9,7	2,4	0,0	2,5	4,5	8,5	4,7	4,5	6,7	4,0	3,0	54
7	Психологическая подготовка	3,2	3,0	8,8	0,0	0,2	2,6	2,0	4,6	3,0	10,6	14,0	3,0	55
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	2,0	0,0	7,0	19,0	5,0	0,0	6,0	42
9	Инструкторская практика	3,0	0,0	20,0	10,0	17,0	30,0	20,0	10,0	10,0	10,0	0,0	0,0	130
10	Судейская практика	19,0	0,0	2,0	18,0	32,0	19,0	20,0	40,0	19,0	0,0	0,0	11,0	180
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	9,0	9,0	0,0	0,0	27,0	5,0	5,0	65
12	Восстановительные мероприятия	12,1	12,0	10,7	5,0	0,0	1,0	0,6	8,7	6,7	0,0	12,2	10,0	79
Общее количество часов		426	392	443	408	437	426	425	437	423	428	426	425	5096

Заместитель Директора по спортивной подготовке и методической работе

 Н.П. Томилина

Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"
фристайл

№	Разделы подготовки	Месяцы												ИТОГО
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	3	2,7	2,5	3	2,5	2,5	2,7	4,5	3,5	2,9	3,2	2	35
2	Общая физическая подготовка	8	8	19	42	126,5	96	95	147	112	66,3	30	14	763,8
3	Специальная физическая подготовка	47	44	46	56	55	90	105	55	59	107	78	60	802
4	Участие в спортивных соревнованиях	28	28	28	22	0	0	0	0	0	0	0	28	134
5	Техническая подготовка	128	121	135	86	26	14	21	0	16,3	27,7	98	121	794
6	Тактическая подготовка	2	1,3	0,7	0,2	0	6	1,3	6	9,2	4,8	3	0,5	35
7	Психологическая подготовка	0	0,5	1,3	1,3	0,5	7,6	0,5	6,5	10,2	3,3	4	0,5	36,2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	9	0	0	9	4	2	0	0	24
9	Инструкторская практика	0	0	0	0	1,5	1,5	1,5	0	1,5	2	2	0	10
10	Судейская практика	6	2	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	11	6	0	0	0	11	0	0	28
12	Восстановительные мероприятия	3	0,5	0,5	0,5	0	1,4	0	3	4,3	5	5,8	2	26
Общее количество часов		225	208	236	216	232	225	227	231	220	232	224	228	2704

Заместитель директора по спортивной подготовке и
 методической работе  Н.П. Томилина

Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"
Лыжные гонки

№	Разделы подготовки	Месяцы												ИТОГО
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	6,8	4,3	5,0	5,5	6,3	4,2	4,2	5,6	7,3	5,0	6,3	3,5	64
2	Общая физическая подготовка	67,7	81,7	87,5	203,0	378,7	196,3	215,8	209,4	185,7	266,0	132,2	76,0	2100
3	Специальная физическая подготовка	163,0	145,0	172,0	121,5	27,0	116,5	119,0	114,0	107,0	72,0	144,5	158,5	1460
4	Участие в спортивных соревнованиях	59,0	47,0	61,0	21,0	0,0	0,0	14,0	26,0	25,0	21,0	20,0	47,0	341
5	Техническая подготовка	96,0	74,0	71,0	21,0	8,0	47,0	46,0	54,0	50,0	22,0	87,0	98,0	674
6	Тактическая подготовка	8,5	6,0	7,5	3,0	3,0	2,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	11,0	62
7	Психологическая подготовка	5,0	3,0	5,0	3,0	4,0	2,0	5,0	4,0	3,0	3,0	7,0	8,0	52
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	4,0	0,0	3,0	0,0	8,0	0,0	9,0	18,0	0,0	0,0	1,0	43
9	Инструкторская практика	4,0	4,0	10,0	0,0	0,0	8,0	2,0	0,0	2,0	0,0	4,0	4,0	38
10	Судейская практика	4,0	8,0	10,0	0,0	0,0	4,0	2,0	0,0	2,0	0,0	4,0	4,0	38
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	22,0	0,0	3,0	0,0	18,0	0,0	3,0	52
12	Восстановительные мероприятия	4,0	4,0	3,0	16,0	7,0	4,0	3,0	4,0	3,0	12,0	4,0	4,0	68
	Общее количество часов	418	384	432	400	434	414	416	434	408	422	412	418	4992

Заместитель Директора по спортивной подготовке и методической работе



Н. П. Томина

Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"
прыжки на лыжах с трамплина

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	6,6	5,6	4,5	12,6	4,5	7,6	7,3	7,1	8,1	14,2	8,2	4,7	91
2	Общая физическая подготовка	179	157	180	454	227	149	120	195	208,5	316,7	153,8	140	2480
3	Специальная физическая подготовка	158	156	177	69	174,8	183,5	180	178,5	171,5	110,4	231,3	204	1994
4	Участие в спортивных соревнованиях	76	86	89	0	9	63	73	81	69	18	34	88	686
5	Техническая подготовка	146,5	129,7	145,5	57	121,5	138	146	127,3	94	75,2	127,1	150,2	1458
6	Тактическая подготовка	10	4	6,3	2	3,5	4,8	6,6	3,5	4,6	5,3	6,4	1	58
7	Психологическая подготовка	8,4	7,6	3	3,4	3	6,6	11,6	4,6	9,8	13,7	1,7	4,6	78
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	1	2	9	15	2	20	4	6	2	62
9	Инструкторская практика	3	2	1	1	29	2	10	0	2	9	2	1	62
10	Судейская практика	1	1	3	0	11	5	14	5	3	9	10	0	62
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3,6	1,7	0	7,7	17	12	1	11	17	12	12	97
12	Восстановительные мероприятия	8,5	6,5	6	4	19	20,5	20,5	21	10,5	11,5	9,5	14,5	152
Общее количество часов		599	560	617	604	612	606	616	626	612	604	602	622	7280

Заместитель Директора по спортивной подготовке и методической работе



Н.П. Томилина

Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2023 учебный год
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"
стендовая стрельба

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Теоретическая подготовка	4,0	4,0	6,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16
2	Общая физическая подготовка	59,0	46,0	44,0	49,0	43,0	42,0	42,0	35,0	49,0	58,0	108,0	57,0	632	
3	Специальная физическая подготовка	74,0	77,0	75,0	48,0	41,0	42,0	42,0	37,0	49,0	79,0	25,0	77,0	666	
4	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	0,0	3,0	13,0	6,0	4,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,0	46	
5	Техническая подготовка	0,0	0,0	2,0	27,0	27,0	34,0	36,0	34,0	18,0	3,0	3,0	0,0	184	
6	Тактическая подготовка	0,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	16	
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	5,0	2,0	0,0	0,0	0,0	24	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10	
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,0	4,0	5,0	2,0	0,0	0,0	0,0	18	
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	2,0	8,0	2,0	2,0	8,0	2,0	0,0	0,0	0,0	24	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	14	
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	6,0	6,0	14	
Общее количество часов		137	128	137	135	142	142	138	147	136	140	142	140	1664	

Заместитель Директора по спортивной подготовке и
Методической работе

Н.П. Томилина