



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"**

  
 Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"  
 Я.И. Мильневский

Приложение 1  
 к приказу от 10.01.2023 № 09/КП

№ п/п	Вид спорта	Этапы подготовки															ИТОГО
		начальной подготовки			учебно-тренировочный					совершенствования спортивного мастерства			высшего спортивного мастерства				
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3					
1	Прыжки на лыжах с трамплина	0	0	1 248	0	1 248	0	0	1 872	0	0	1 248	1 664	7 280			
2	Лыжное двоеборье	312	0	832	0	1 456	0	0	0	0	0	0	1 248	3 848			
3	Горнолыжный спорт	936	416	416	0	728	0	0	936	0	0	0	1 664	5 096			
4	Фристайл	312	0	416	0	0	728	0	0	1 248	0	0	0	2 704			
5	Лыжные гонки	624	0	832	728	728	0	936	0	0	1 144	0	0	4 992			
6	Стендовая стрельба	0	936		0	0	728	0	0	0	0	0	0	1 664			
<b>Общее количество часов</b>		<b>2 184</b>	<b>1 352</b>	<b>3 744</b>	<b>728</b>	<b>4 160</b>	<b>1 456</b>	<b>936</b>	<b>2 808</b>	<b>1 248</b>	<b>0</b>	<b>2 392</b>	<b>4 576</b>	<b>25 584</b>			

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

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ВИД СПОРТА ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА**

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	Итого
1	Общая физическая подготовка	176	200	200	290	290	290	280	280	340	340	340	400	3426
2	Специальная физическая подготовка	34	44	44	100	100	100	326	326	460	460	460	550	3004
3	Участие в спортивных соревнованиях		20	20	48	48	48	78	78	140	140	140	234	994
4	Техническая подготовка	88	130	130	140	140	140	180	180	160	160	160	268	1876
5	Тактическая подготовка	2	6	6	4	4	4	4	4	12	12	12	12	82
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20	20	10	140
7	Психологическая подготовка	3	6	6	6	6	6	6	6	16	16	16	20	113
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	6	6	10	10	10	26	86
9	Инструкторская практика				4	4	4	10	10	16	16	16	18	98
10	Судейская практика				4	4	4	10	10	16	16	16	18	98
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	6	6	6	8	8	20	20	20	40	143
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	8	8	8	12	12	38	38	38	68	236
<b>Всего часов в год в группе</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>	<b>10296</b>
Всего часов в неделю в группе		6	8	8	12	12	12	18	18	24	24	24	32	
<b>Количество групп</b>				<b>3</b>		<b>2</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>Итого часов в год в ШКОР</b>		<b>0</b>		<b>1248</b>	<b>0</b>	<b>1248</b>				<b>1872</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>
														<b>7280</b>

Заместитель Директора по спортивной  
подготовке и методической работе



Н.П. Томилина

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ВИД СПОРТА ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

№	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	итого
1	Общая физическая подготовка	160	190	190	372	280	372	372	280	280	340	340	340	276	<b>3792</b>
2	Специальная физическая подготовка	58	76	76	152	110	152	152	320	320	460	460	460	390	<b>3186</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях		18	18	64	46	64	64	78	78	140	140	140	190	<b>1040</b>
4	Техническая подготовка	78	114	114	180	140	180	180	180	180	160	160	160	194	<b>2020</b>
5	Тактическая подготовка	4	4	4	8	6	8	8	8	8	12	12	12	14	<b>108</b>
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	8	10	10	16	16	20	20	20	10	<b>148</b>
7	Психологическая подготовка	4	5	5	10	8	10	10	10	10	16	16	16	22	<b>142</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	4	6	6	6	6	10	10	10	30	<b>100</b>
9	Инструкторская практика				6	4	6	6	10	10	16	16	16	16	<b>106</b>
10	Судейская практика				6	4	6	6	10	10	16	16	16	16	<b>106</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	4	6	6	6	6	20	20	20	30	<b>130</b>
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	12	10	12	12	12	12	38	38	38	60	<b>250</b>
<b>Всего часов в год в группе</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>832</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>11128</b>
Всего часов в неделю в группе		6	8	8	16	12	16	16	16	18	18	24	24	24	
<b>Количество групп</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>1</b>						<b>1</b>	<b>6</b>
<b>Итого часов в год в СШОР</b>		<b>312</b>	<b>0</b>	<b>832</b>	<b>0</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1248</b>	<b>3848</b>

Заместитель директора по спортивной  
подготовке и методической работе



Н.П. Томилина

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ВИД СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СМ-1	СМ-2	СМ-3	ВСМ	итого
1	Общая физическая подготовка	99	120	120	170	170	170	200	200	230	230	230	300	<b>2239</b>
2	Специальная физическая подготовка	120	177	177	190	190	190	236	236	304	304	304	320	<b>2748</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях		8	8	70	70	70	90	90	124	124	124	170	<b>948</b>
4	Техническая подготовка	80	90	90	180	180	180	270	270	380	380	380	560	<b>3040</b>
5	Тактическая подготовка	2	3	3	8	8	8	8	8	8	8	8	26	<b>98</b>
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20	20	10	<b>140</b>
7	Психологическая подготовка	3	3	3	8	8	8	8	8	8	8	8	24	<b>97</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	8	8	8	10	10	10	10	10	10	<b>94</b>
9	Инструкторская практика				30	30	30	40	40	54	54	54	60	<b>392</b>
10	Судейская практика				40	40	40	40	40	60	60	60	100	<b>480</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	8	8	8	10	10	20	20	20	30	<b>145</b>
12	Восстановительные мероприятия	1	4	4	6	6	6	8	8	30	30	30	54	<b>187</b>
<b>Всего часов в год в группе</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>	<b>10608</b>
Всего часов в неделю в группе		6	8	8	14	14	14	18	18	24	24	24	32	
<b>Количество групп</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>Итого часов в год в СШОР</b>		<b>936</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>0</b>	<b>728</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>936</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1664</b>	<b>5096</b>

Заместитель Директора по спортивной  
подготовке и методической работе



Н.П. Томилина

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ВИД СПОРТА ФРИСТАЙЛ**

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СМ-1	СМ-2	СМ-3	ВСМ	Итого
1	Общая физическая подготовка	120	154	154	210	210	210	220	220	280	280	280	320	<b>2658</b>
2	Специальная физическая подготовка	100	150	150	230	230	230	290	290	320	320	320	368	<b>2998</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях				36	36	36	46	46	98	98	98	166	<b>660</b>
4	Техническая подготовка	78	90	90	196	196	196	312	312	430	430	430	630	<b>3390</b>
5	Тактическая подготовка	2	5	5	8	8	8	10	10	20	20	20	36	<b>152</b>
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20	20	10	<b>140</b>
7	Психологическая подготовка	3	5	5	8	8	8	10	10	20	20	20	34	<b>151</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	8	8	8	8	8	10	10	10	10	<b>90</b>
9	Инструкторская практика				4	4	4	4	4	8	8	8	8	<b>52</b>
10	Судейская практика				4	4	4	6	6	12	12	12	12	<b>72</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	8	8	8	8	8	14	14	14	24	<b>115</b>
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	6	6	6	16	16	16	46	<b>130</b>
<b>Всего часов в год в группе</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>	<b>10608</b>
Всего часов в неделю в группе		6	8	8	14	14	14	18	18	24	24	24	32	
<b>Количество групп</b>		<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>				<b>4</b>
<b>Итого часов в год в СШОР</b>		<b>312</b>	<b>0</b>	<b>416</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>728</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1248</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2704</b>

Заместитель Директора по спортивной  
подготовке и методической работе



Н.П. Томилина

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ВИД СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	итого
1	Общая физическая подготовка	192	242	242	300	300	332	332	332	336	336	300	290	3534
2	Специальная физическая подготовка	58	104	104	218	218	290	290	290	450	450	410	640	3522
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	8	28	28	110	110	110	152	152	151	282	1143
4	Техническая подготовка	48	48	48	120	120	110	110	110	148	148	132	160	1302
5	Тактическая подготовка	2	2	2	10	10	12	12	12	24	24	22	40	172
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	16	16	16	20	20	18	10	144
7	Психологическая подготовка		1	1	8	8	12	12	12	24	24	22	42	166
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	6	8	8	8	14	14	11	48	133
9	Инструкторская практика				5	5	14	14	14	18	18	14	20	122
10	Судейская практика				5	5	14	14	14	18	18	14	20	122
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	6	20	20	18	40	140
12	Восстановительные мероприятия				12	12	12	12	12	24	24	32	72	212
<b>Всего часов в год в группе</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1144</b>	<b>1664</b>	<b>10712</b>
Всего часов в неделю в группе		6	8	8	14	14	18	18	18	24	24	22	32	
<b>Количество групп</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>				<b>1</b>		<b>8</b>
<b>Итого часов в год в СШОР</b>		<b>624</b>	<b>0</b>	<b>832</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>0</b>	<b>936</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1144</b>	<b>0</b>	<b>4992</b>

Заместитель Директора по спортивной подготовке и методической работе



Н.П. Томилина



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2023 ГОД  
ВИД СПОРТА СТЕНДОВАЯ СРЕЛЬБА**

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	итого
1	Общая физическая подготовка	178	210	210	212	212	212	220	220	280	280	280	270	<b>2784</b>
2	Специальная физическая подготовка	90	178	178	310	310	310	340	340	542	542	542	680	<b>4362</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	10	10	26	26	26	100	100	150	150	150	204	<b>956</b>
4	Техническая подготовка	22	48	48	88	88	88	120	120	134	134	134	140	<b>1164</b>
5	Тактическая подготовка	2	1	1	14	14	14	28	28	30	30	30	50	<b>242</b>
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20	20	10	<b>140</b>
7	Психологическая подготовка	2	2	2	20	20	20	36	36	50	50	50	80	<b>368</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	6	6	6	6	20	20	20	30	<b>126</b>
9	Инструкторская практика	4	4	4	10	10	10	20	20	32	32	32	50	<b>228</b>
10	Судейская практика	4	6	6	12	12	12	30	30	46	46	46	70	<b>320</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	10	10	10	10	10	20	20	20	30	<b>146</b>
12	Восстановительные мероприятия		2	2	10	10	10	10	10	28	28	28	50	<b>188</b>
<b>Всего часов в год в группе</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1352</b>	<b>1352</b>	<b>1352</b>	<b>1664</b>	<b>11024</b>
Всего часов в неделю в группе		6	9	9	14	14	14	18	18	26	26	26	32	
<b>Количество групп</b>			<b>2</b>				<b>1</b>							<b>3</b>
<b>Итого часов в год в СШОР</b>		<b>0</b>	<b>936</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>728</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1664</b>

Заместитель Директора по спортивной  
подготовке и методической работе



Н.П. Томилина