

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»
КШВСМ»

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	82-94	93-109	100-130	130-170
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	47-70	62-93	187-200	200-220	156-178	125-188
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	3-9	13-25	58-80	83-106	175-225
4.	Техническая подготовка (всего часов)	28-35	78-109	218-241	241-282	468-500	600-750
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	35-47	35-47	19-31	31-56	42-73	63-100

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	12-16	16-35	52-73	63-88
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-7	2-7	13-20	20-23	42-63	75-100
8.	Самостоятельная подготовка (всего часов)	40-60	39-42	62-65	65-70	72-99	47-88
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.