

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «стендовая 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	8-9	12-14	14-18	22-26	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6	4		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	124-165	224-218	212-247	167-215
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	85-93	141-177	255-298	291-327	457-540	582-665
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	2-5	4-16	25-29	73-93	160-189	232-166
4.	Техническая подготовка (всего часов)	14-25	38-57	81-80	109-140	125-135	160-183
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	2-5	4-10	31-36	51-65	80-95	102-116

№ 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			
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	5-9	8-21	19-21	36-46	57-68	102-150	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	4-16	12-14	14-37	46-54	87-100	
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>расчет</b>	<b>234/311</b>	<b>423/515</b>	<b>635/725</b>	<b>741/923</b>	<b>1154/1351</b>	<b>1497/1646</b>
		<b>норматив ФССП</b>	<b>234-312</b>	<b>416-520</b>	<b>624-728</b>	<b>728-936</b>	<b>1144-1352</b>	<b>1456-1664</b>

**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 «стендовая 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 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*), результаты участия в спортивных соревнованиях.