

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШОР № 8
г. Белгорода
протокол № 3
от 25 декабря 2023 года



О.А. Трапезникова

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8» г. Белгорода
на спортивный сезон 2024 года

г. Белгород

2023 год

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивный сезон 2024 года
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Этапы подготовки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Весь период
Год подготовки											
Период подготовки	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
Минимальный возраст спортсменов	9			11					13		14
Минимальное количество спортсменов	8	8	8	6	6	6	6	6	2	2	1
Максимальное количество спортсменов	16	16	16	12	12	12	12	12	5	4	3
Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	12	14	14	20	20	24
Спортивный разряд (не ниже указанного)	б/р	б/р	б/р	III	III	III	III	III	КМС	КМС	МС
Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена в %	3	6	6	9	9	15	15	15	24	39	50
Количество групп	2	-	-	3	1	2	-	1	2	2	1
Вид спортивной подготовки											
Теоретическая (антидопинговые правила)	15	15	15	20	20	20	26	26	20	20	20
Общая физическая	90	96	96	110	110	110	112	112	127	127	100
Специальная физическая	54	90	90	190	190	190	168	168	240	240	187
Техническая (спортивная дисциплина ВП, ПП, МВ, МП)	30	58	58	194	194	194	208	208	454	454	640
Тактическая	15	20	20	24	24	24	26	26	20	20	25
Психологическая	12	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	10	10	10	10	10	8	8	10
Участие в соревнованиях	6	6	6	12	12	12	58	58	83	83	174
Инструкторская практика	-	-	-	20	20	20	40	40	24	24	16
Судейская практика	-	-	-	12	12	12	40	40	24	24	16
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	6	6	6	10	10	10	10	20
Восстановительные мероприятия	3	3	3	6	6	6	10	10	10	10	20
Всего часов	234	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1248

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивный сезон 2024 года
по виду спорта «чир спорт»**

Этапы подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4			
Год подготовки	1	2	1	2	3	4			
Период подготовки	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
Минимальный возраст спортсменов	7		8				11		14
Минимальное количество спортсменов	12	12	8	8	8	8	4	4	2
Максимальное количество спортсменов	24	24	16	16	16	16	4	12	2
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	14	14	20	20	24
Спортивный разряд (не ниже указанного)	б/р	б/р	3-юн	3-юн	3-юн	III	КМС	КМС	МС
Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена в %	3	5	8	8	13	13	21	34	45
Количество групп	-	3	1	3	3	-	1	1	1
Вид спортивной подготовки									
Теоретическая (антидопинговые правила)	8	8	16	16	16	21	21	21	25
Общая физическая	106	128	140	140	140	140	156	156	170
Специальная физическая	58	94	156	156	156	240	260	260	300
Техническая (спортивная дисциплина чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-двойка, чир-хип-хоп-группа)	40	52	132	132	132	195	343	343	420
Тактическая	10	12	20	20	20	30	40	40	44
Психологическая	6	6	16	16	16	21	21	21	24
Инструкторская практика	-		5	5	5	10	20	20	31
Судейская практика	-		5	5	5	9	20	20	31
Тестирование и контроль	2	2	4	4	4	8	15	15	15
Участие в соревнованиях	2	6	20	20	20	40	100	100	130
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	2	4	6	6	6	14	44	44	58
Всего часов	234	312	520	520	520	728	1040	1040	1248

Учебно-тренировочный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивный сезон 2024 года

Период подготовки	Весь период
Возраст спортсменов	Не ограничен
Минимальное количество спортсменов	10
Максимальное количество спортсменов	20
Количество часов в неделю	4,5
Спортивный разряд	б/р
Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена в %	2,2
Количество групп	2
<i>Вид спортивной подготовки</i>	
Теоретическая (включая основы безопасности дорожного движения)	27
Общая физическая	62
Специальная физическая	41
Техническая подготовка	87
Тактическая	6
Психологическая	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
Участие в соревнованиях	5
Инструкторская и судейская практика	2
Всего часов	234