



Директор МБУ ДО СШОР
по пулевой стрельбе
г. Челябинска
В.А. Бородулина

Учебный план МБУ ДО СШОР по пулевой стрельбе г. Челябинска

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До трех лет	Свыше трех лет		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14-16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		до 16		до 12		1-8	1-4
	Общая физическая	93 39,7%	104 33%	106-100 17-16%	102-116 14%	125 12%	125 10%
	Специальная физическая	58 24,8%	62 20%	187 30%	168-191 23%	156 15%	125 10%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6 2%	25 4%	72-83 10%	104 10%	125 10%
4.	Техническая подготовка	35 15%	87 28%	250-256 40%-41%	306-350 42%	500 48%	624 50%
5.	Тактическая подготовка	42 17,9%	47 15%	25 4%	29-33 4%	62 6%	99 8%
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика	-	-	19 3%	36-42 5%	51 5%	75 6%
9.	Судейская практика						
10.	Контрольные мероприятия	6 2,6%	6 2%	12 2%	15-17 2%	42 4%	75 6%
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
	Вариативная часть (Самоподготовка)	27	36	72	84-95	120	144
Общее количество часов в		234	312	624	728-832	1040	1248

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720968
Владелец Бородулина Вера Анатольевна
Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720968
Владелец Бородулина Вера Анатольевна
Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025