Рабочая программа по виду спорта – пулевая стрельба.

Обучение осуществляется по дополнительной общеразвивающей (СОГ) и дополнительной предпрофессиональной программам физкультурно - спортивной направленности.

Категория обучаемых: 9 -18 лет. Старше 18 лет по дополнительной общеразвивающей программе

Форма обучения: очная

Продолжительность обучения: СОГ – 1 год, начальная подготовка – до 3 лет, тренировочный этап – до 5 лет, совершенствование спортивного мастерства - 3 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | **Начальной подготовки** | **Тренировочный** | **Совершенствования спортивного мастерства** |
| **весь период** | **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **весь период** |
| Общая физическая подготовка | 126 | 126 | 85 | 126 | 126 | 120 | 110 | 130 | 204 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 36 | 62 | 68 | 68 | 136 | 146 | 136 | 128 |
| Технико-тактическая подготовка | 92 | 92 | 181 | 313 | 313 | 518 | 508 | 508 | 719 |
| Теоретическая подготовка | 28 | 28 | 44 | 42 | 42 | 48 | 58 | 48 | 40 |
| Контрольные стрельбы | 6 | 6 | 10 | 26 | 26 | 38 | 38 | 38 | 52 |
| Классификационные и календарные соревнования | 2 | 2 | 6 | 15 | 15 | 34 | 34 | 34 | 68 |
| Контрольно-переводные испытания | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Инструкторская практика | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 26 | 26 | 26 | 22 |
|  |  |
| Судейская практика | 7 | 7 | 10 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Медицинское обследование |  | По плану, не мене 2 раз в год |
| Восстановительные мероприятия |  | По плану, исходя из необходимости |
| Общее количество часов | 312 | 312 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 |
| Занятия в каникулярное время/самостоятельные занятия, из общего количества часов | - | 36 | 48 | 72 | 72 | 108 | 108 | 108 | 144 |