

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ «РСШОР»
 Цоктоев Б.Б.-Ц.



Вид спорта: Пулевая стрельба

Этап: ССМ

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	Количество тренировочных занятий	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
1	Общая физическая подготовка (12,58%)	14	12	13	14	12	13	15	13	13	13	13	12	157
2	Специальная физическая подготовка (16,66%)	17	17	18	17	18	17	17	19	16	18	18	16	208
3	Техническая подготовка (45,83%)	48	46	49	46	51	46	48	51	44	50	49	44	572
4	Участие в соревнованиях (8,33%)	10	8	8	8	10	8	10	8	8	10	8	8	104
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (5,12%)	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	5	5	64
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (4,48%)	8	4	4	6	4	4	4	4	6	4	4	4	56
7	Инструкторская и судейская практика, (6,97%)	5	8	7	7	8	7	8	8	7	8	7	7	87

Тренер-преподаватель

Протасова В.В.

Инструктор-методист

/Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ «РСШОР»
 Б. Б.-Ш. Цоктоев
 « » 2024 год




План годичного цикла учебно-тренировочного процесса на 2024 год
 (количество учебно-тренировочных занятий (дней) – 4 в неделю по 3 часа, 12 часов)

Вид спорта: Пулевая стрельба

Этап: ТЭ-2

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	Количество тренировочных занятий	54	51	51	54	51	51	54	54	51	54	51	48	624
1	Общая физическая подготовка (16,66%)	9	8	9	9	8	9	9	9	9	8	9	8	104
2	Специальная физическая подготовка (33,33%)	19	17	16	19	17	16	19	17	17	19	16	16	208
3	Техническая подготовка (36,53%)	19	19	17	19	19	19	19	21	18	20	19	17	226
4	Участие в соревнованиях (2,24%)	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (3,84%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (3,84%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Инструкторская и судейская практика. (3,84%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

Тренер-преподаватель  /Прогасова В.В.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"
 Б.Б.-Ц.Цоктоев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Пулевая стрельба

этап ССМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	16			16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	156
2	Специальная физическая подготовка	30			16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	156
3	Участие в спортивных мероприятиях	4	35	35							34				104
4	Техническая подготовка	40	27	23	44	40	48	40	44	48	20	46	46	42	468
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4			6	6	6	6	6	6		6	6	4	52
6	Инструкторская и судейская практика,	4			6	6	6	6	6	6		6	6	4	52
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	26	26											52
			88	84	88	84	92	84	88	92	84	88	88	80	
	Всего часов по месяцам и в год	100	88	84	88	84	92	84	88	92	84	88	88	80	1040
	Количество дней		22	21	22	21	23	21	22	23	21	22	22	20	260

Тренер-преподаватель А.З. /Степанов А.З.
 Тренер-преподаватель _____ /Енина Я.В.

Инструктор-методист Т.Г. /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Б.Б.-Ц.Цоктоев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Пулевая стрельба

этап ВСМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	8	9	9	8	9	8	8	100
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	10	11	10	123
3	Участие в спортивных мероприятиях	16	40				40	40			40			40	200
4	Техническая подготовка	48	50	45	52	66	49	30	68	50	42	56	54	38	600
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6			17	10		6	10			16	16		75
6	Инструкторская и судейская практика	6			17	10		6	10			16	16		75
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		37							38				75
	Всего часов по месяцам и в год	100	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель А.З. /Степанов А.З.

Инструктор-методист Т.Г. /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР" /азования Республики Башкортостан

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по пулевой стрельбе для группы на этапе совершенствования спортивного мастерства на 2024 год

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	12,02	12	12	13	12	16	10	12	12	12	13	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	18,67	19	21	20	19	22	18	20	18	18	20	20	18	233
3	Участие в спортивных мероприятиях	9,54	16	4	4	15	4	12	16	16	4	16	8	4	119
4	Техническая подготовка	46,71	44	50	54	44	50	47	47	46	53	46	50	52	583
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4,01	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50
6	Инструкторская и судейская практика,	5,05	5	5	5	6	6	5	5	6	5	5	5	5	63
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4,01	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50
		100	104	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	100	
	Всего часов по месяцам и в год	1248	104	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	100	1248
	Количество дней	312	26	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	312

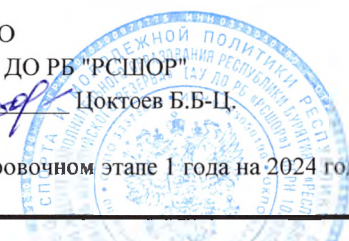
Тренер-преподаватель  /Дулмаева Н.А.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.



План годовичного цикла на 52 недели 624 часов тренировочного процесса по пулевой стрельбе для группы на тренировочном этапе 1 года на 2024 год

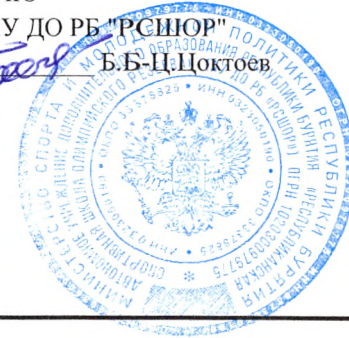
№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	16,03	9	7	9	8	9	8	9	9	7	9	9	7	100
2	Специальная физическая подготовка	31,57	18	15	18	16	17	16	15	17	14	17	17	17	197
3	Участие в спортивных мероприятиях	2,08	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
4	Техническая подготовка	40,54	21	20	21	21	22	21	24	20	21	22	22	18	253
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инструкторская и судейская практика,	3,85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,08	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
			54	48	54	51	54	51	54	54	48	54	54	48	
	Всего часов по месяцам и в год	100,00	54	48	54	51	54	51	54	54	48	54	54	48	624
	Количество дней		18	16	18	17	18	17	18	18	16	18	18	16	208

Тренер-преподаватель  /Дулмаева Н.А.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР" Б.Б.-Ц.Цоктоев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Пулевая стрельба

этап НП2

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	30	6	9	10	10	13	7	14	13	11	11	13	8	125
2	Специальная физическая подготовка	24	8	8	8	9	8	9	8	8	8	9	8	9	100
3	Участие в спортивных мероприятиях	2	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	8
4	Техническая подготовка	26	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	6	67
6	Инструкторская и судейская практика		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
	Всего часов по месяцам и в год	100	36	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	32	416
	Количество дней		18	16	18	17	18	17	18	18	17	17	18	16	208

Тренер-преподаватель А.В. Кондрашин /Кондрашин А.В.

Инструктор-методист Т.Г. Егунова /Егунова Т.Г.