

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»
(ГБУ ДО КК «СШОР по СВС»)**

П Р И К А З

“28” декабря 2024 г.

№ 298-пр

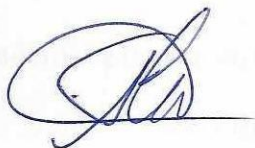
г. Краснодар

Об утверждении объемов учебно-тренировочной нагрузки на 2025 год

С целью организации учебно-тренировочного процесса
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить объемы учебно-тренировочной нагрузки по годам этапов спортивной подготовки с 1 января 2025 года.
2. Объемы учебно-тренировочной нагрузки по годам этапов спортивной подготовки заполняются и утверждаются в журналах учета спортивной подготовки.
3. Контроль за выполнением приказа возложить на заместителя директора Галкину Г.С.

Директор



Н.А. Плотников

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса

<i>Программа спортивной подготовки по СТЕНДОВОЙ СТРЕЛБЕ</i>			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТЭ))														1,2,3	год подготовки		Недельная нагрузка						12	часов		
Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																								Количество часов в год 52 н.	Количество % в год			
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь						
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	38,1	15	31,3	20	31,7	13	27,1	13	27,1	13	27,1	18	27,3	16	28,1	16	33,3	17	31,5	16	29,6	13	27,1	186	29,8	169-212		
Специальная физическая подготовка (СФП)	17	40,5	22	45,8	26	41,3	20	41,7	20	41,7	20	41,7	30	45,5	24	42,1	20	41,7	22	40,7	22	40,7	22	45,8	265	42,5	256-343		
Техническая подготовка (ТехП)	6	14,3	5	10,4	8	12,7	6	12,5	6	12,5	6	12,5	8	12,1	8	14,0	6	12,5	6	11,1	7	13,0	6	12,5	78	12,5	69-81		
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	2	4,8	3	6,3	4	6,3	4	8,3	4	8,3	4	8,3	4	6,1	3	5,3	3	6,3	3	5,6	3	5,6	3	6,3	40	6,4	32-43		
Участие в соревнованиях (УС)	0	0,0	1	2,1	2	3,2	2	4,2	2	4,2	2	4,2	2	3,0	3	5,3	1	2,1	2	3,7	2	3,7	2	4,2	21	3,4	12-25		
Инструкторская и судейская практика (УС)	1	2,4	1	2,1	2	3,2	2	4,2	2	4,2	2	4,2	2	3,0	2	3,5	1	2,1	2	3,7	2	3,7	2	4,2	21	3,4	19-25		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0,0	1	2,1	1	1,6	1	2,1	1	2,1	1	2,1	2	3,0	1	1,8	1	2,1	2	3,7	2	3,7	0	0,0	13	2,1	12-25		
ВСЕГО количество часов в месяц	42	100	48	100	63	100	48	100	48	100	48	100	66	100	57	100	48	100	54	100	54	100,0	48	100,0	624	100,00			

Заместитель директора



Г.С. Галкина

Годовой план объемов тренировочного процесса

<i>Программа спортивной подготовки по СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ</i>				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТЭ))				4, 5		год подготовки				Недельная нагрузка				15		часов							
Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																								Количество часов в год	Количество % в год	
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь				
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	31,4	15	25,0	18	24,0	14	22,2	12	20,0	15	25,0	18	23,1	26	33,3	14	23,3	20	29,0	20	30,3	12	20,0	200	25,6	179-234
Специальная физическая подготовка (СФП)	25	49,0	20	33,3	28	37,3	20	31,7	24	40,0	19	31,7	30	38,5	28	35,9	18	30,0	23	33,3	24	36,4	20	33,3	279	35,8	273-390
Техническая подготовка (ТехП)	6	11,8	8	13,3	10	13,3	10	15,9	8	13,3	8	13,3	10	12,8	8	10,3	9	15,0	8	11,6	7	10,6	10	16,7	102	13,1	94-117
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	4	7,8	5	8,3	6	8,0	6	9,5	4	6,7	5	8,3	6	7,7	5	6,4	6	10,0	5	7,2	4	6,1	6	10,0	62	7,9	55-70
Участие в соревнованиях (УС)		0,0	8	13,3	8	10,7	8	12,7	7	11,7	7	11,7	8	10,3	6	7,7	7	11,7	7	10,1	6	9,1	8	13,3	80	10,3	78-94
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0,0	3	5,0	4	5,3	4	6,3	3	5,0	4	6,7	4	5,1	3	3,8	4	6,7	4	5,8	3	4,5	4	6,7	40	5,1	39-55
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0,0	1	1,7	1	1,3	1	1,6	2	3,3	2	3,3	2	2,6	2	2,6	2	3,3	2	2,9	2	3,0	0	0,0	17	2,2	16-31
ВСЕГО количество часов в	51	100	60	100	75	100	63	100	60	100	60	100	78	100	78	100	60	100	69	100	66	100,0	60	100,0	780	100,00	

Заместитель директора




Г.С. Галкина

Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ				Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)								год подготовки		Недельная нагрузка				22		часов							
Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																						Количество часов в год	Количество % в год			
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь				Декабрь		
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	52 н.		
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	27,0	25	28,4	23	21,3	20	21,3	19	21,6	21	23,9	20	17,5	31	26,7	19	21,1	17	17,0	22	23,4	14	15,6	251	21,9	229-286
Специальная физическая подготовка (СФП)	32	43,2	31	35,2	44	40,7	39	41,5	32	36,4	30	34,1	50	43,9	46	39,7	36	40,0	46	46,0	40	42,6	36	40,0	462	40,4	458-572
Техническая подготовка (ТехП)	6	8,1	7	8,0	10	9,3	8	8,5	10	11,4	10	11,4	10	8,8	9	7,8	8	8,9	9	9,0	8	8,5	9	10,0	104	9,1	92-125
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	5	6,8	7	8,0	9	8,3	7	7,4	7	8,0	7	8,0	10	8,8	8	6,9	7	7,8	8	8,0	6	6,4	9	10,0	90	7,9	80-103
Участие в соревнованиях (УС)	7	9,5	10	11,4	12	11,1	10	10,6	10	11,4	10	11,4	12	10,5	11	9,5	10	11,1	10	10,0	9	9,6	11	12,2	122	10,7	114-160
Инструкторская и судейская практика (УС)	4	5,4	4	4,5	6	5,6	6	6,4	6	6,8	6	6,8	7	6,1	6	5,2	6	6,7	6	6,0	5	5,3	6	6,7	68	5,9	57-80
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0,0	4	4,5	4	3,7	4	4,3	4	4,5	4	4,5	5	4,4	5	4,3	4	4,4	4	4,0	4	4,3	5	5,6	47	4,1	46-68
ВСЕГО количество часов в месяц	74	100	88	100	108	100	94	100	88	100	88	100	114	100	116	100	90	100	100	100	94	100	90	100	1144	100,0	

Заместитель директора



Г.С. Галкина

Годовой план объемов тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по СТЕНДОВОЙ СТРЕЛБЕ		Высшего спортивного мастерства (ВСМ)														год подготовки		Недельная нагрузка				28		часов			
		Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																								Количество часов в год	Количество % в год
Разделы подготовки	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		52 н.		
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	21,7	24	21,4	28	20,0	22	18,3	20	17,9	23	19,8	28	19,4	30	20,8	20	17,2	22	17,7	28	23,3	16	13,8	281	19,3	233-320
Специальная физическая подготовка (СФП)	40	43,5	45	40,2	55	39,3	48	40,0	49	43,8	44	37,9	57	39,6	59	41,0	46	39,7	52	41,9	48	40,0	49	42,2	592	40,7	582-728
Техническая подготовка (ТехП)	8	8,7	9	8,0	12	8,6	10	8,3	9	8,0	12	10,3	12	8,3	12	8,3	10	8,6	10	8,1	9	7,5	10	8,6	123	8,4	117-160
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	8	8,7	8	7,1	11	7,9	10	8,3	8	7,1	9	7,8	12	8,3	10	6,9	10	8,6	10	8,1	8	6,7	10	8,6	114	7,8	102-131
Участие в соревнованиях (УС)	9	9,8	11	9,8	15	10,7	13	10,8	11	9,8	12	10,3	15	10,4	14	9,7	13	11,2	13	10,5	12	10,0	13	11,2	151	10,4	146-233
Инструкторская и судейская практика (УС)	7	7,6	8	7,1	10	7,1	9	7,5	8	7,1	9	7,8	11	7,6	10	6,9	9	7,8	9	7,3	8	6,7	10	8,6	108	7,4	102-131
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0,0	7	6,3	9	6,4	8	6,7	7	6,3	7	6,0	9	6,3	9	6,3	8	6,9	8	6,5	7	5,8	8	6,9	87	6,0	87-116
ВСЕГО количество часов в месяц	92	100	112	100	140	100	120	100	112	100	116	100	144	100	144	100	116	100	124	100	120	100	116	100	1456	100,0	

Заместитель директора



Г.С. Галкина

Годовой план объемов тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ				Тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ))								1,2,3	год подготовки	Недельная нагрузка				12	часов								
Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																								Количество часов в год	Количество % в год	
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь				
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	19,0	8	16,7	10	15,9	8	15,7	8	17,8	8	16,7	10	14,5	10	19,6	10	18,5	10	18,5	10	22,2	12	22,2	112	17,9	100-150
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	35,7	17	35,4	22	34,9	18	35,3	14	31,1	14	29,2	24	34,8	15	29,4	15	27,8	14	25,9	13	28,9	17	31,5	198	31,7	187-225
Техническая подготовка (ТехП)	17	40,5	16	33,3	23	36,5	18	35,3	16	35,6	19	39,6	27	39,1	17	33,3	22	40,7	23	42,6	15	33,3	19	35,2	232	37,2	218-281
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	2	4,8	2	4,2	2	3,2	2	3,9	2	4,4	2	4,2	2	2,9	4	7,8	2	3,7	2	3,7	2	4,4	2	3,7	26	4,2	19-31
Участие в соревнованиях (УС)	0	0,0	2	4,2	2	3,2	2	3,9	2	4,4	2	4,2	2	2,9	2	3,9	2	3,7	2	3,7	2	4,4	2	3,7	22	3,5	12-25
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0,0	2	4,2	2	3,2	2	3,9	2	4,4	2	4,2	2	2,9	2	3,9	2	3,7	2	3,7	2	4,4	2	3,7	22	3,5	19-31
Медицинские, медико-биологические.	0	0,0	1	2,1	2	3,2	1	2,0	1	2,2	1	2,1	2	2,9	1	2,0	1	1,9	1	1,9	1	2,2	0	0,0	12	1,9	12-25
ВСЕГО количество часов в месяц	42	100	48	100	63	100	51	100	45	100	48	100	69	100	51	100	54	100	54	100	45	100	54	100	624	100,0	




Заместитель директора

Г.С. Галкина

Годовой план объемов тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ				Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)				год подготовки				Недельная нагрузка				24		часов									
Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																								Количество часов в год	Количество % в год	
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь				
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	52 н.
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	10,0	8	8,3	12	9,8	10	9,6	10	10,4	10	10,4	12	8,7	6	5,8	10	9,6	10	9,3	8	8,3	10	9,6	114	9,1	100-125
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10,0	10	10,4	12	9,8	14	13,5	8	8,3	8	8,3	14	10,1	8	7,7	14	13,5	12	11,1	14	14,6	14	13,5	136	10,9	125-187
Техническая подготовка (ТехП)	41	51,3	48	50,0	60	49,2	48	46,2	48	50,0	44	45,8	68	49,3	52	50,0	44	42,3	54	50,0	44	45,8	54	51,9	605	48,5	599-749
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	6	7,5	6	6,3	10	8,2	6	5,8	6	6,3	6	6,3	10	7,2	6	5,8	6	5,8	4	3,7	4	4,2	4	3,8	74	5,9	62-100
Участие в соревнованиях (УС)	10	12,5	14	14,6	16	13,1	14	13,5	14	14,6	16	16,7	18	13,0	16	15,4	18	17,3	18	16,7	14	14,6	10	9,6	178	14,3	175-225
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	5,0	4	4,2	6	4,9	6	5,8	6	6,3	6	6,3	6	4,3	6	5,8	6	5,8	4	3,7	6	6,3	6	5,8	66	5,3	62-87
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МП)	3	3,8	6	6,3	6	4,9	6	5,8	4	4,2	6	6,3	10	7,2	10	9,6	6	5,8	6	5,6	6	6,3	6	5,8	75	6,0	75-100
ВСЕГО количество часов в месяц	80	100	96	100	122	100	104	100	96	100	96	100	138	100	104	100	104	100	108	100	96	100	104	100	1248	100,0	

Заместитель директора



Г.С. Галкина

Программа спортивной подготовки по СТРЕЛЬБЕ		ПУЛЕВОЙ		Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса												Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТЭ))		4,5		год подготовки		Недельная нагрузка				15		часов	
				Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																									
Разделы подготовки		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Количество часов в год	Количество % в год		
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%			52 п.	год
Общая физическая подготовка (ОФП)		10	19,6	8	13,3	10	12,8	8	12,7	8	13,3	8	13,3	12	14,3	14	21,2	10	15,9	10	14,5	10	15,9	8	12,7	116	14,9	109-140	
Специальная физическая подготовка (СФП)		13	25,5	12	20,0	25	32,1	14	22,2	17	28,3	15	25,0	20	23,8	14	21,2	14	22,2	14	20,3	10	15,9	19	30,2	187	24,0	179-234	
Техническая подготовка (ТехП)		18	35,3	30	50,0	30	38,5	26	41,3	22	36,7	21	35,0	34	40,5	20	30,3	25	39,7	31	44,9	29	46,0	27	42,9	313	40,1	312-374	
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)		4	7,8	2	3,3	4	5,1	4	6,3	2	3,3	4	6,7	4	4,8	4	6,1	2	3,2	2	2,9	2	3,2	2	3,2	36	4,6	31-47	
Участие в соревнованиях (УС)		2	3,9	4	6,7	4	5,1	6	9,5	6	10,0	6	10,0	6	7,1	6	9,1	6	9,5	6	8,7	6	9,5	4	6,3	62	7,9	62-94	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)		4	7,8	3	5,0	4	5,1	4	6,3	4	6,7	4	6,7	6	7,1	6	9,1	4	6,3	4	5,8	4	6,3	3	4,8	50	6,4	39-55	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		0	0,0	1	1,7	1	1,3	1	1,6	1	1,7	2	3,3	2	2,4	2	3,0	2	3,2	2	2,9	2	3,2	0	0,0	16	2,1	16-31	
ВСЕГО количество часов в месяц		51	100	60	100	78	100	63	100	60	100	60	100	84	100	66	100	63	100	69	100	63	100	63	100	780	100,0		

Заместитель директора

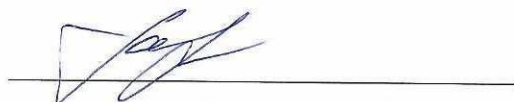


Г.С. Галкина

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ				Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)				год подготовки				Недельная нагрузка				22		часов									
Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное отношение объемов																								Количество часов в год 52 н.	Количество % в год	
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь				
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	13,5	12	13,6	16	13,8	14	14,6	14	16,3	10	11,4	14	11,3	10	10,6	10	10,4	10	10,0	14	16,3	10	10,4	144	12,6	137-172
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	13,5	16	18,2	21	18,1	20	20,8	14	16,3	16	18,2	26	21,0	12	12,8	18	18,8	20	20,0	14	16,3	18	18,8	205	17,9	172-229
Техническая подготовка (ТехП)	32	43,2	40	45,5	53	45,7	38	39,6	36	41,9	40	45,5	54	43,5	46	48,9	48	50,0	52	52,0	36	41,9	48	50,0	523	45,7	515-572
Тактическая (ТакП), Теоретическая (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	4	5,4	4	4,5	8	6,9	6	6,3	4	4,7	6	6,8	6	4,8	6	6,4	4	4,2	2	2,0	6	7,0	6	6,3	62	5,4	46-80
Участие в соревнованиях (УС)	10	13,5	8	9,1	8	6,9	8	8,3	10	11,6	8	9,1	10	8,1	10	10,6	8	8,3	8	8,0	6	7,0	6	6,3	100	8,7	92-160
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	5,4	4	4,5	6	5,2	6	6,3	4	4,7	4	4,5	10	8,1	6	6,4	4	4,2	4	4,0	6	7,0	4	4,2	62	5,4	57-80
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5,4	4	4,5	4	3,4	4	4,2	4	4,7	4	4,5	4	3,2	4	4,3	4	4,2	4	4,0	4	4,7	4	4,2	48	4,2	46-69
ВСЕГО количество часов в месяц	74	100	88	100	116	100	96	100	86	100	88	100	124	100	94	100	96	100	100	100	86	100	96	100	1144	100,0	

Заместитель директора



Г.С. Галкина