

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 8
«30» 12 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУ ДО СШОР
по пулевой стрельбе «Спартаковец»
им. В.В. Карпушкина
А.В. Андрианов
Пр.№ 65 «30» 2025 г.

**Календарный учебно-тренировочный график по реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба» с 01.01.2026 года**

1.	<i>Продолжительность учебно-тренировочного года</i>	Продолжительность учебно-тренировочного года 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года Начало учебно-тренировочного года - 01 января 2026 года. Окончание - 31 декабря 2026 года.																															
2.	<i>График (расписание) учебно-тренировочных занятий</i>	<p>Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 9.00 до 21.00 (Закон Брянской области от 5 августа 2009 года № 57-3 «Об отдельных мерах по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, защите их от факторов, негативно влияющих на физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие» с измен. от 7 декабря 2015г. № 123-3)</p> <p>Продолжительность учебно-тренировочной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от этапа спортивной подготовки). Учебно-тренировочные занятия проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.</p> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.</p> <p><i>Продолжительность учебно-тренировочных занятий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на этапе начальной подготовки - до 2-х часов; - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов; - на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов; - на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов. <p>При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов.</p> <p>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба не может превышать:</p> <table border="1" data-bbox="662 1539 1365 1871"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Этапный норматив</th> <th colspan="6">Этапы и годы спортивной подготовки</th> </tr> <tr> <th colspan="2">НП</th> <th colspan="2">УТЭ</th> <th rowspan="2">ССМ</th> <th rowspan="2">ВСМ</th> </tr> <tr> <th>до года</th> <th>свыше года</th> <th>до трех лет.</th> <th>свыше трех лет</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Количество часов в неделю</td> <td>4,5</td> <td>6</td> <td>12</td> <td>14</td> <td>20</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>Общее количество часов в год</td> <td>234</td> <td>312</td> <td>624</td> <td>832</td> <td>1040</td> <td>1248</td> </tr> </tbody> </table>	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						НП		УТЭ		ССМ	ВСМ	до года	свыше года	до трех лет.	свыше трех лет	Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20	24	Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки																																
	НП			УТЭ		ССМ	ВСМ																										
	до года	свыше года	до трех лет.	свыше трех лет																													
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20	24																											
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248																											

3.	<i>Работа индивидуальным планам по</i>	<p>Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.</p> <p>Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.</p> <p>Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на этапе высшего спортивного мастерства; – спортсменами в праздничные дни; – нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках. <p>Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.</p>
4.	<i>Учебно-тренировочные сборы</i>	<p>Срок: каникулярное время для групп НП и УТЭ.</p> <p>Для групп ССМ и ВСМ - в соответствии с индивидуальным планом подготовки.</p> <p>Проведение учебно-тренировочного сбора в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения.</p>
5.	<i>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	<p>Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2026 год, региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Брянской области, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых МБУ ДО СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина в 2026 году.</p>
6.	<i>Медико-восстановительные мероприятия</i>	<p>Срок прохождения ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации) – апрель -май.</p> <p>Спортсмены, имеющие звания МС, КМС, 1 взрослый разряд – дополнительно в октябре. График прохождения медицинского осмотра (обследования) утверждается приказом директора учреждения.</p> <p>Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течение всего учебно-тренировочного года.</p> <p>Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводится перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.</p>
7.	<i>Контрольные испытания</i>	<p>Срок проведения: приемные испытания – декабрь, промежуточные – апрель-май, переводные - ноябрь-декабрь.</p> <p>График проведения сдачи контрольных нормативов устанавливается приказом директора.</p>