

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ «Юность»
Н.А. Окунева
Приказ №30-ОД от 09.01.2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2024 ГОД

Отделение: «биатлон»

Срок обучения: январь-декабрь 2024 года (52 недели)

Программа: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Форма обучения: очная

Количество часов в неделю: НП до года – 4,5-6 час., УТЭ до трех лет – 10-14 час., УТЭ свыше трех лет – 16-18 час.

Количество групп в год (их наполняемость): НП –1(1 группа , 20 чел.), УТЭ-1,2 (1 группа , 12 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 6 чел.), УТЭ-4,5 (1 группа, 9 чел.)

Тренеры-преподаватели: Логинова Ю.П.: НП – 1(1 группа , 20 чел.), НП-2 (1 группа-12 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 6 чел.); Рябинина Л.Г. – УТЭ-1,2 (1 группа, 10 чел.), УТЭ-4,5 (1 группа, 9 чел.).

Стоимость обучения: бесплатно

План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	12	12	11	11	12	12	12	12	12	11	11	12	140
2	Специальная физическая подготовка (час)	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	54
3	Спортивные соревнования (час)													
4	Техническая подготовка (час)	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)													
6	Инструкторская и судейская практика (час)													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)				1	1				1	2			5
Всего часов		19	19	20	19	20	19	20	19	19	20	20	20	234

План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки свыше года (6 часа)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	14	14	14	14	14	15	15	15	15	14	14	14	172
2	Специальная физическая подготовка (час)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Спортивные соревнования (час)													
4	Техническая подготовка (час)	6	6	5	4	6	5	5	5	5	5	4	6	62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)													
6	Инструкторская и судейская практика (час)													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)			1	2						1	2		6
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группа до трех лет (10 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	19	19	18	20	20	22	22	16	22	19	19	18	234
2	Специальная физическая подготовка (час)	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	142
3	Спортивные соревнования (час)	2	2	2					2				2	10
4	Техническая подготовка (час)	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	104
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	2	2	2					2				2	10
6	Инструкторская и судейская практика (час)	2	2	2					2				2	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)				2	2					3	3		10
Всего часов		44	44	44	43	43	43	43	43	43	43	43	44	520

План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группах свыше трех лет (16 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	11	11	12	24	23	29	26	26	27	25	25	11	250
2	Специальная физическая подготовка (час)	17	17	17	18	18	18	17	17	17	17	18	17	208
3	Спортивные соревнования (час)	14	14	14				4	4	3			14	67
4	Техническая подготовка (час)	17	17	17	18	18	18	17	17	17	18	17	17	208
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
6	Инструкторская и судейская практика (час)	8	8	7				1	1	1			7	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	1	1	6	7	1	1	1	1	6	6	1	33
Всего часов		70	70	70	69	69	69	69	69	69	69	69	70	832

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «биатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «биатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «биатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ", Окунева Наталья Александровна, директор

29.03.24 13:18 (MSK)

Сертификат 56A260EEFEBD2A5895523BAFB81ABBCD