

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий по ПУЛЕВОЙ стрельбе, из расчета на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах									
		12		15		22		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)*									
		6				2		1			
		час	%	час	%	час	%	час	%		
1.	Общая физическая подготовка	110	17,6	114	14,6	144	12,6	118	9,5		
2.	Специальная физическая подготовка	195	31,3	192	24,6	205	17,9	138	11,1		
3.	Техническая подготовка	239	38,3	311	39,9	523	45,7	599	48,0		
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	3,8	34	4,4	62	5,4	74	5,9		
5.	Участие в спортивных соревнованиях	22	3,5	64	8,2	100	8,7	178	14,3		
6.	Инструкторская и судейская практики	22	3,5	49	6,3	62	5,4	66	5,3		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1,9	16	2,1	48	4,2	75	6		
Общее количество часов в год			%	624	100	780	100	1144	100	1248	100

*В соответствии с требованиями ФССП максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по годам спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся (для групп спортивной специализации), рассчитанного в соответствии с требованиями реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Заместитель директора



Г.С. Кумылганова