**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пулевая стрельба»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| от 8 | от 6 | от 3 | от 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 155 | 138 | 117 | 132 | 154 | 134 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 97 | 125 | 219 | 216 | 192 | 167 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 13 | 15 | 75 | 104 | 233 |
| 4. | Техническая подготовка  | 45 | 104 | 255 | 375 | 566 | 799 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | - | 15 | 19 | 24 | 34 |
| 6. | Теоретическая подготовка | - | - | 15 | 19 | 24 | 34 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | 15 | 19 | 24 | 34 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 6 | 19 | 15 | 34 | 29 |
| 9. | Инструкторская практика | 4 | 10 | 15 | 23 | 38 | 50 |
| 10. | Судейская практика | 4 | 10 | 15 | 23 | 38 | 50 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 5 | 14 | 10 | 25 | 50 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 5 | 14 | 10 | 25 | 50 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |