

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																	
		Этап начальной подготовки (НП)				Учебно -тренировочный этап (УТ)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет						Без		Без ограничений	
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без		Без ограничений	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка	109-124	35-40	124-145	30-35	100-150	16-24	116-175	16-24	102-131	14-18	116-150	14-18	131-169	14-18	150-187	12-15	133-166	8-10
2.	Специальная физическая подготовка	62-93	20-30	83-124	20-30	187-225	30-36	218-262	30-36	167-218	23-30	191-250	23-30	215-281	23-30	187-250	15-20	166-250	10-15
3.	Техническая подготовка	37-46	12-15	104-145	25-35	218-280	35-45	255-328	35-45	291-350	40-48	333-399	40-48	374-449	40-48	562-624	45-50	799-998	48-60
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46-62	15-20	62-83	15-20	19-31	3-5	22-36	3-5	29-44	4-6	33-50	4-6	37-56	4-6	50-87	4-7	83-133	5-8
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-12	1-3	12-25	2-4	14-29	2-4	58-87	8-12	67-100	8-12	75-112	8-12	100-175	8-14	233-300	14-18
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3	4-12	1-3	12-25	2-4	14-29	2-4	15-30	2-4	17-33	2-4	19-37	2-4	50-75	4-6	100-133	6-8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19-31	3-5	22-36	3-5	36-51	5-7	42-58	5-7	47-66	5-7	62-87	5-7	83-116	5-7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	624	100	728	100	728	100	832	100	936	100	1248	100	1664	100
Количество часов в неделю		4,5-6		6-8		12-14		12-14		14-18		14-16-18		14-18		24		32	
Количество тренировок в неделю		3		3		3-4		3-4		4-5		4-5		4-5		6-14		8-14	
Общее количество тренировок в год		156		156		156-208		156-208		208-260		208-260		208-260		312-728		416-728	

Примечание:
Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

