

**Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта пулевая стрельба
СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	12	12	14	16	18	20	22	24	26	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек)											
		8	8	6	6	6	6	6	2	2	2	1	
		1.	Общая физическая подготовка	90	95	125	125	125	125	135	135	150	160
2.	Специальная физическая подготовка	70	79	190	190	220	200	220	190	190	200	177	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	14	14	20	67	75	90	100	110	190	
4.	Техническая подготовка	32	80	229	229	270	335	378	470	516	574	650	
5.	Тактическая подготовка	12	16	8	8	12	14	15	15	18	20	23	
6.	Теоретическая подготовка	12	16	8	8	12	14	15	15	18	20	23	
7.	Психологическая подготовка	12	16	8	8	12	14	15	15	18	20	23	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	7	7	9	18	22	24	28	
9.	Инструкторская практика	-	-	12	12	18	21	28	28	34	36	36	
10.	Судейская практика	-	-	12	12	18	21	28	28	34	36	36	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	7	7	9	18	22	24	28	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	6	7	7	9	18	22	24	28	
Общее количество часов в год		234	312	624	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352	