Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели и составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» и в соответствии с Приложением № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 973.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 12/12/14 | 16/16 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 3 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 124 | 130 | 148/120/146 | 148/116 | 126 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 72 | 100 | 190/210/220 | 192/200 | 208 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 12/16/20 | 66/70 | 80 |
| 4. | Техническая подготовка | 50 | 104 | 218/220/268 | 332/340 | 478 |
| 5. | Тактическая подготовка | 16 | 20 | 18/18/24 | 20/22 | 42 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 44 | 48 | 8 | 6 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 6/6/8 | 10/12 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 10/12/12 | 14/16 | 20 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 8/8/12 | 28/30 | 36 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | 2 | 2/2/4 | 4 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6/10 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624/624/728 | 832 | 1040 |