



Годовой учебно-тренировочный план на 2023 спортивный сезон
ГАУ ДЮ СО СПОР "Уктусские горы"
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "стендовая стрельба"

Этапы и годы подготовки									
№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	Недельная нагрузка в часах			
6	9	14	18	26	32				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)									
		12	8	2	2				
1.	Общая физическая подготовка	390	396	216	800	517			
2.	Специальная физическая подготовка	330	585	313	1586	1264			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	44	90	400	352			
4.	Техническая подготовка	86	161	111	330	303			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	79	64	275	228			
6.	Инструкторская и судейская практика	20	45	46	194	220			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	34	24	159	188			
Общее количество часов в год		864	1344	864	3744	3072			