

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Е.Ю. Блинков
 "28" декабря 2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2025 спортивный сезон
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "стендовая стрельба"

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		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		4	2
1.	Общая физическая подготовка				732	898	575
2.	Специальная физическая подготовка				1015	1640	1350
3.	Участие в спортивных соревнованиях				286	433	397
4.	Техническая подготовка				352	399	329
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				207	298	236
6.	Инструкторская и судейская практика				144	219	234
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				72	169	207
Общее количество часов в год					2808	4056	3328