

Утверждаю:  
 Директор МБУ ДО «КСШОР»



О.Н. Жаворонков

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе  
 на 2023-24 учебно-тренировочный год

№ п/ п	СОДЕРЖАНИЕ	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный		ССМ свыше года
			до 1 года	до 3 лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	90	124	110	114
2	Специальная физическая подготовка (%)	65	187	150	140
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	19	72	170
4	Техническая подготовка (%)	30	218	304	611
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	42	26	32	75
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	25	40	75
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	25	20	63
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1248</b>

Учебная часть