



Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ (в часах)

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	НП	УТ		СС			ВСМ
	1-ый год	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	3-й год	
Общая физическая подготовка	126	99	95,5	115,5	178	204	инди-
Специальная физическая подготовка	36	48	58,5	96	107	128	виду-
Технико-тактическая подготовка	92	245,5	370,5	488,5	579,5	719	ально
Теоретическая подготовка	28	26,5	31	34	38	40	для
Контрольные стрельбы	6	11	21	33	42	52	каждого
Классификационные и календарные соревнования	2	7	15	32	50	68	из
Контрольно-переводные испытания	2	3	2	2	3	3	спорт-
инструкторская	13	15	14,5	18,5	25	22	сменов
Практики:							
судейская	7	13	15	12,5	17,5	12	
Медицинское обследование	по		пла-		ну		
Восстановительные мероприятия	по	плану,	изходя	из	необ-	ходи-	мости,
Общее количество часов/занятий	312	468	624	832	1040	1248	1560 или
	156	156	156	208	260	312	1872
							260 или 312

Примечание: распределение часов по разделам подготовки для *каждого* из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.