

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

2021 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52)**  
на 2021 – 2022 учебный год  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
по виду спорта: **биатлон**

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации		
					1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	187	234	229	250	237	262	262	243
2	Специальная физическая подготовка	62	113	113	156	156	215	197	197
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	9	18	25	112	112	112
4	Стрелковая подготовка	13	47	47	75	75	150	150	150
5	Техническая подготовка	44	56	56	75	75	112	103	94
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	-	-	-	19	25	38	47	47
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	19	28	37
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	14	19	19	28	37	56
9	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей							
	<b>Учебная нагрузка в неделю, часов</b>	6	9	9	12	12	18	18	18
	<b>Общее количество часов</b>	312	468	468	624	624	936	936	936