



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
на 2022–2023 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	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							
	Учебная нагрузка в неделю, часов	6	9	9	12	12	18	18	18
	Общее количество часов	312	468	468	624	624	936	936	936