



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

« 01 » сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
на 2023 – 2024 учебный год
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: **БИАТЛОН**

| № | Разделы подготовки Предметные области | Этапы подготовки | | | | | | | |
|---|---|--|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | Начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 187 | 208 | 203 | 250 | 237 | 262 | 262 | 243 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 87 | 87 | 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 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| | Общее количество часов | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 624 | 936 | 936 |