



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C245C2E0432A8BD5AAA80B9858FB591F
Владелец: Григорович Сергей Станиславович
Действителен: с 12.09.2024 до 06.12.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.С.Григорович

«01» сентября 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(52 недели)

на 2025 – 2026 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	178	208	202	264	260	260	275	270		
2	Специальная физическая подготовка	47	40	40	73	75	73	143	145		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	12	75	76		
4	Стрелковая подготовка	13	47	47	70	71	73	89	91		
5	Техническая подготовка	40	70	75	112	113	113	186	186		
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	-	-	-	12	12	12	28	28		
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	19	19		
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	10	12	12	12	28	28		
9	Самоподготовка	31	42	42	63	63	63	93	93		
10	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		

