

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Е.А.Немихина
« 02 » 09 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по биатлону
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах												
		6	7	8	10	11	14	16	18	20	22	24	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2 часа	2 часа		3 часа			3 часа		4 часа			4 часа	
		Наполняемость групп (человек)												
		от 12 чел.	от 12 чел.		от 10 человек			от 10 человек		от 4 человек			от 1 человека	
		1.	Общая физическая подготовка	203	197	212	250	252	313	251	280	260	286	312
2.	Специальная физическая подготовка	66	91	104	141	132	167	208	225	302	332	362	312	364
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	10	17	22	83	93	104	114	125	150	175
4.	Стрелковая подготовка	9	29	46	47	63	87	116	131	166	183	200	200	233
5.	Техническая подготовка	31	40	46	47	63	80	83	93	83	92	100	137	160
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	10	17	22	33	38	42	46	50	62	73
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	11	15	25	38	31	34	37	37	44
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7	8	10	17	22	33	38	52	57	62	75	87
Всего часов в год		312	364	416	520	572	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1456