

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУДО «СШ

«Олимпиец»

_____ Г.В.Жамин

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫ ПЛАН
по биатлону МКУДО «СШ «Олимпиец»
на 2024 – 2025 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	5-6	5-6	6	6	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	184	233	249	274	316	316	260	336
Специальная физическая подготовка (СФП)	72	102	118	160	196	196	224	234
Стрелковая подготовка (%)	-	-						
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	28	28	70	74
Техническая подготовка	50	72	92	116	140	140	186	200
Тактическая подготовка	-	-	-	4	4	4	8	8
Теоретическая подготовка	-	-	-	12	12	12	16	16
Психологическая подготовка	-	-	-	4	4	4	10	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	6	10	10
Инструкторская практика	-	-	-	6	6	6	18	18
Судейская практика	-	-	-	4	4	4	10	10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	4	8	8
Восстановительные мероприятия	1	2	2	8	8	8	12	12
ИТОГО часов на 52 недели	312	416	468	624	728	728	832	936