

«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 |