

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ «БИАТЛОН»

ГАУ ДО ТО «ОСШОР Л.Н.НОСКОВОЙ»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах		
		14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	3	4
		Наполняемость групп		
		10		4
1	Общая физическая подготовка	328	280	200
2	Специальная физическая подготовка	182	260	360
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	66	150
4	Техническая подготовка	146	230	280
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	36	74
6	Инструкторская и судейская практика	14	18	62
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	46	112
Общее количество часов в год		728	936	1248