Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по биатлону

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы и годы 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** |
| 4,5-6 | 6-9 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 10 | 6 | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 58-67 | 50-63 | 43-48 | 30-37 | 22-25 | 20-24 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 19-25 | 21-27 | 23-29 | 24-30 | 27-29 | 23-25 |
| 3. | Стрелковая подготовка (%) | 3-4 | 8-10 | 9-12 | 12-16 | 15-20 | 15-20 |
| 4. | Спортивные соревнования (%) | - | - | 2-4 | 8-12 | 9-14 | 12-18 |
| 5. | Техническая подготовка (%) | 13-18 | 17-22 | 18-24 | 20-28 | 22-29 | 21-28 |
| 6. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | - | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
|  | Инструкторская и судейская практики | - | - | 1-3 | 2-5 | 3-5 | 3-5 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-2 | 2-3 | 2-4 | 3-8 | 5-8 | 6-10 |
| **Общее количество часов в год** | **234-312** | **312-468** | **520-728** | **832-936** | **1040-1248** | **1248-1664** |