

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Отделение «БИАТЛОН» ГАУ ДО ТО ОСШОР Л.Н. Носковой

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп			
		6	2	1	
1.	Общая физическая подготовка	260	280	240	212
2.	Специальная физическая подготовка	200	250	280	289
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	86	141	200
4.	Стрелковая подготовка	63	105	126	210
5.	Техническая подготовка	131	103	109	125
6.	Тактическая подготовка	8	19	21	31
7.	Теоретическая подготовка	12	19	20	19
8.	Психологическая подготовка	8	19	20	31
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	19	24	25
10.	Инструкторская практика		4	9	25
11.	Судейская практика		4	8	25
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		9	16	19
13.	Восстановительные мероприятия	9	19	26	37
Общее количество часов в год		728	936	1040	1248