

### Учебный план на 52 недели тренировочных занятий по биатлону (час.)

Содержание Занятий		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап соверш-я спортивного мастерства		
		Год обучения									
		1	2,3	1	2	3	4	5	1	2	
		Недельная нагрузка (ч)									
		6	6	8	10	12	14	16	18	18	
1.	Общая физическая подготовка	200	181	208	172	175	200	190	192	192	
2.	Специальная физическая подготовка	26	36	40	110	150	170	200	220	220	
3.	Стрелковая подготовка	8	24	48	48	60	106	120	180	180	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	12	12	17	17	18	21	21	
4.	Техническая подготовка	40	40	60	100	120	140	160	170	170	
5.	Тактическая подготовка	8	8	10	12	22	25	40	40	40	
6.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12	12	12	12	12	12	
7.	Психологическая подготовка	8	8	10	14	16	16	16	20	20	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	8	8	8	8	8	8	8	
9	Инструкторская Практика и судейская практика	-	-	-	16	20	20	40	40	40	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	8	8	
11.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	12	20	20	24	35	35	
	Всего часов в год:	312	312	416	520	624	728	832	936	936	