



«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора МБУ ДО СШ №3
по методической работе

В.М. Прохоров

17 мая 2023 г.

**Учебный план на МБУ ДО СШ №3 (отдел
ение «биатлон»)
52 недели учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ		ССМ			ВСМ
		До года	Св. года	До 2х лет	Свыш е 2х лет	1 год	2 года	3 года	Весь пери од
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановит. мероприятия*	172	250	328	404	350	302	236	236
2.	Специальная физическая подготовка	30	44	70	140	330	386	456	456
3.	Технико-тактическая подготовка	86	146	188	334	497	689	878	126
4.	Стрелковая подготовка, в том числе комплексн. подготовка	156	208	312	468	624	728	728	752
5.	Теоретическая подготовка	10	12	20	29	37	43	54	54
6.	Контрольно-переводные испытания	8	8	10	10	10	10	12	12
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11	12	14	16	16
8.	Медицинское обследование	6	8	8	8	12	12	12	12
Общее количество, ч		312	468	624	936	1248	1352	1456	1664
Количество в неделю, ч		6	9	12	18	24	26	28	32
Объем циклической нагрузки в год, км	Юноши	750 ±100	850 ±100	1840 ±165	2850 ±170	3870 ±140	4750 ±150	6370 ±130 0	6370 ±130
	Девушки	750 ±100	850 ±100	1500 ±200	2150 ±250	3025 ±150	3850 ±170	5350 ±200	5350 ±200
Количество выстрелов за год, штук	Пневматическое оружие	1670 ±100	1810 ±120	2000 ±150	-	-	-	-	-
	Малокалиберное оружие			3000 ±100	7000 ±120	8500 ±300	8700 ±300	9300 ±200	9300 ±200