

Директор Центра «СНОР «Орленок»
 В.В. Заикин
 Приказ № 2 от 31.08 2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план по биатлону на 2023-2024 учебно-тренировочный год.

№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			
		6	8	12-14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	130	160	200-224	250	276	280
2.	Специальная физическая подготовка	50	88	112-126	178	260	382
3.	Стрелковая подготовка (%)	54	66	86-104	120	140	240
4.	Спортивные соревнования	-	4	26-38	46	112	130
5.	Техническая подготовка	26	30	80-104	148	204	248
6.	Тактическая подготовка	-	-	4-4	8	16	32
7.	Теоретическая подготовка	6	8	10-10	16	14	22
8.	Психологическая подготовка	2	4	6-6	8	14	22
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-6	8	10	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3-3	10	12	16
11.	Судейская практика	-	-	3-3	10	14	20
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	10-10	14	14	26
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	6-6	12	18	34
14.	Самостоятельная подготовка	36	48	72-84	108	144	192