

**Объемы тренировочного процесса в МБУ СШ «Ижсталь»
 по виду спорта БИАТЛОН**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		312	468	624	936	1248	1664
1.	Объем физической нагрузки в том числе	306	458	580	806	1060	1381
1.1.	Общая физическая подготовка	186	234	250	262	224	232
1.2.	Специальная физическая подготовка	62	112	156	205	300	383
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	25	112	174	300
1.4.	Стрелковая подготовка	12	46	75	152	250	332
1.5.	Техническая подготовка	46	56	75	75	112	133
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	-	24	56	87	100
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	46	39	84
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	13	28	62	100