

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ «Ижсталь»
 Т. В. Рябова
 2016г.



Тренировочный план в МБУ СШ «Ижсталь»
 по виду спорта БИАТЛОН

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше года	
Всего часов	234	364	364	416	416	572	572	572	728	936	1248
Общая физическая подготовка	55%	56%	56%	48%	48%	39%	39%	36%	24%	23%	13%
	128	204	204	200	200	224	224	206	174	216	162
Специальная физическая подготовка	11%	10%	10%	13%	13%	16%	16%	18%	24%	25%	29%
	26	36	36	54	54	92	92	104	174	234	362
Техническая подготовка	15%	14%	14%	13%	13%	12%	12%	12%	12%	12%	8%
	35	52	52	54	54	68	68	38	88	112	100
Техническая подготовка, стрелковая	15%	16%	16%	14%	14%	15%	15%	15%	11%	10%	8%
	35	58	58	59	59	86	86	86	80	94	100
Тактическая, теорет-кая, психолог. подготовка	2%	2%	2%	3%	3%	4%	4%	4%	4%	4%	2%
	5	7	7	12	12	22	22	22	30	38	26
Комплексная (интегральная подготовка)	-	-	-	6%	6%	8%	8%	9%	17%	18%	30%
	-	-	-	25	25	46	46	52	124	168	374
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2%	2%	2%	3%	3%	6%	6%	6%	8%	8%	10%
	5	7	7	12	12	34	34	34	58	74	124