

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО "СШОР "Сибиряк"

А.А.Харченко

" _____ " _____ 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план (в часах) на 2026 год

отделение БИАТЛОН

№	Разделы подготовки	ЭНП			УТЭ					ЭССМ	
		год обучения									
		I	II	III	I	II	III	IV	V	I	II
1.	Общая физическая подготовка	187	170	170	230	230	230	260	260	239	239
2.	Специальная физическая подготовка	63	66	66	124	124	124	208	208	285	285
3.	Участие в спортивных соревнованиях				12	12	12	67	67	100	100
4.	Стрелковая подготовка	12	12	12	16	16	16	34	34	52	52
5.	Техническая подготовка	46	55	55	100	100	100	168	168	230	230
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				12	12	12	25	25	52	52
7.	Инструкторская и судейская практика				10	10	10	45	45	30	30
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	9	16	16	16	25	25	52	52
Количество часов занятий в неделю:		6	6	6	10	10	10	16	16	20	20
Итого часов в год:		312	312	312	520	520	520	832	832	1040	1040

отделение ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

	разделы подготовки	ЭНП			УТЭ					ЭССМ		ЭВСМ
		год обучения										
		I	II	III	I	II	III	IV	V	I	II	
1.	Общая физическая подготовка	190	181	181	218	218	283	283	283	270	270	212
2.	Специальная физическая подготовка	57	78	78	156	156	291	291	291	374	374	488
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	16	16	83	83	83	135	135	212
4.	Техническая подготовка	50	35	35	94	94	92	92	92	125	125	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	10	10	33	33	33	52	52	62
6.	Инструкторская и судейская практика				10	10	25	25	25	42	42	50
7.	Медицинские, медико-биологические,	6	6	6	16	16	25	25	25	42	42	112
	Количество часов занятий в неделю	6	6	6	10	10	16	16	16	20	20	24
	Итого часов занятий в год	312	312	312	520	520	832	832	832	1040	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

отделение спортивное ориентирование

№	разделы подготовки	ЭНП			УТЭ					ЭССМ		ЭВСМ
		год обучения										
		I	II	III	I	II	III	IV	V	I	II	
1.	Общая физическая подготовка	138	150	150	220	220	270	215	215	245	245	245
2.	Специальная физическая подготовка	31	30	30	100	100	124	230	230	340	340	403
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3	3	16	16	18	30	30	66	66	100
4.	Техническая подготовка	56	52	52	65	65	70	75	75	75	75	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	78	65	65	99	99	120	135	135	150	150	250
6.	Инструкторская и судейская практика	3	6	6	10	10	10	13	13	15	15	25
7.	Медицинские, медико-биологические,	6	6	6	10	10	12	30	30	45	45	100
	Количество часов занятий в неделю	6	6	6	10	10	12	14	14	18	18	24
	Итого часов занятий в год	312	312	312	520	520	624	728	728	936	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Л. В. Буравлева