

Утверждаю
 Директор
 МАУДО "СДЮСШОР "Сибиряк"
 С.С.Аникин
 2016 г.



Годовой учебный план по программе предпрофессиональной подготовки на 2017 г.
 по виду спорта биатлон

№	предметные области	ЭНП		ТЭ			
		год обучения					
		I	II	III	IV	V-VI	
1	Теоретическая подготовка	6	10	18	22	25	
	физическая подготовка						
2	ОФП	143	200	220	220	250	
3	СФП	31	26	60	80	100	
4	техническая лыжная подготовка	45	55	60	75	90	
5	техническая стрелковая подготовка	45	65	55	80	90	
6	ИВС	комплексная (интегральная) подготовка		30	50	51	
7		Участия в соревнованиях, тренерская и судейская практика		6	12	17	25
	количество часов в неделю		6	8	10	12	14
	Итого		276	368	460	552	644

по виду спорта лыжные гонки

№	предметные области	ЭНП		ТГ				
		год обучения						
		I	II-III	IV-V	VI	VII-VIII		
1	Теоретическая подготовка	13	18	25	30	30		
	физическая подготовка							
2	ОФП	145	180	230	210	240		
3	СФП	50	80	143	170	150		
4	другие виды спорта и подвижные игры	13	18	38	41	40		
5	ИВС	Технико- тактическая подготовка		53	67	100	117	150
6		Участия в соревнованиях(кпн)		2	5	16	30	34
	количество часов в неделю		6	8	12	13	14	
	Итого		276	368	552	598	644	

по виду спорта спортивное ориентирование

№	предметные области	ЭНП		ТГ				
		год обучения						
		I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая подготовка	20	24	32	40	40		
	физическая подготовка							
2	ОФП и СФП	68	102	140	166	192		
3	спортивное и специальное оборудование	28	32	72	102	106		
4	специальные навыки	48	60	102	102	120		
5	ИВС	Технико- тактическая подготовка		100	124	126	169	160
6		контрольные упражнения (КПН)		6	6	6	6	8
7		Участия в соревнованиях(кпн)		6	20	60	80	100
	рисовка карт и схем				14	25		
8	инструкторская и судейская практика						10	
	количество часов в неделю		6	8	12	15	16	
	Итого		276	368	552	690	736	