



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
отделения «Биатлон»
(52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Тематические разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		ГНП-1	ГНП-2,3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
		6	9	10	10	14	14	14		
1	Лыжный спорт в системе физического воспитания	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2	История развития лыжного спорта и биатлона	1	1	1	1	1	1	1	-	-
3	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техника безопасности при занятиях биатлоном	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	-	1	1	1	1	1	1	2	-
6	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	1	1	1	1	2	2	2	2	2
7	Характеристика трасс и стрельбищ для биатлона	-	-	-	-	1	1	1	2	4
8	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	-	1	1	1	1	1	1	2	2
9	Анализ сил, действующих на биатлониста	-	-	-	-	1	1	1	1	1
10	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения	-	-	1	1	1	1	1	3	3
11	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	1	1	1	1	2	2	2	2	4
12	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	1	2	2	2	3	2	2	6	6

13	Основы методики тренировки в биатлоне	-	1	1	1	1	1	1	2	4
14	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста	-	-	-	-	2	2	2	2	2
15	Тактическая подготовка биатлониста	-	-	1	1	2	3	3	4	4
16	Физические качества биатлониста	-	1	1	1	1	1	1	2	4
17	Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время	-	-	1	1	1	1	1	2	4
18	Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах	-	-	1	1	1	1	1	2	4
19	Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне	-	-	1	1	1	1	1	2	2
20	Изучение правил соревнований по биатлону	1	1	1	1	2	2	2	3	4
<i>Всего часов на теоретические занятия:</i>		<i>10</i>	<i>15</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>29</i>	<i>29</i>	<i>29</i>	<i>43</i>	<i>54</i>
1	Общая физическая подготовка	175	258	240	280	322	292	256	240	209
2	Специальная физическая подготовка	34	56	58	77	102	117	131	199	437
3	Техническая подготовка	46	67	70	90	88	90	94	114	129
4	Техническая подготовка стрелковая	41	60	74	86	95	102	110	99	135
5	Комплексная (интегральная) подготовка	-	-	32	35	52	54	60	145	482
6	Контрольные упражнения и соревнования, инструкторская и судейская практика	6	12	20	24	30	32	34	70	177
7	Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	-	-	6	7	10	12	14	26	41
<i>Всего часов на практические занятия:</i>		<i>302</i>	<i>453</i>	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>699</i>	<i>699</i>	<i>699</i>	<i>899</i>	<i>1610</i>
Общее количество часов:		312	468	520	520	728	728	728	936	1664