Типовой учебный план для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов в минутах	Периоды											
		Подготовительный											
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия													
Итого академических часов (в минутах):	540	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8100	675	675	675	675	675	675	675	675	675	675	675	675
Специальная физическая подготовка (СФП)	1350	115	115	115	115	110	110	110	110	110	110	115	115
Лыжная подготовка	2025	170	170	170	165	170	170	170	170	170	170	165	165
Стрелковая подготовка	2025	165	165	165	170	170	170	170	170	170	170	170	170
Комплексная подготовка													
Итого академических часов (в минутах):	13500	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125
Участие в спортивных соревнованиях													
ВСЕГО академических часов (в минутах):	14040	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170