Типовой учебный план для групп начальной подготовки 2-го–3-го годов обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов в минутах	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный			Переходный		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)	7695	645	645	645	745	645	645	645	645	645	645	645	645
Специальная физическая подготовка (СФП)	1350	110	115	115	115	115	115	115	110	110	110	110	110
Лыжная подготовка	2565	215	210	210	210	210	210	215	215	220	220	215	215
Стрелковая подготовка	1890	155	155	160	160	160	160	155	155	155	155	160	160
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