

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9

В.О. Петров

Учебный план-график

по дополнительной предпрофессиональной программе «Дартс» для обучающихся тренировочного этапа 1 года обучения

Виды подготовки	Кол-во часов год	Недели																													
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Теория	52	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1						
ОФП и СФП	140	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3						
Техническая, тактическая подготовка	212	4	3	3	1	4	3	4		1	3	3	4	3	1	4	3	5	2	3	1	4	3	1	2						
Развитие творческого мышления	52		2		2	2		1	1	2		2		2	2	2			1	2	1		2	2							
Соревнования	12							1					2					2				2			2						
Инструкторская и судейская практика	24			2			3	1			1					2				2				3							
Восстановительные мероприятия	-																														
Контрольно-переводные нормативы	8								4																						
Самостоятельная работа	20	1			2					2	1		1	2				2	1			2		1							
Всего часов	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10						

Продолжение табл.

Виды подготовки	Недели																																																			
	Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август																										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																									
Теория	2	1	2	2																																																
ОФП и СФП	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Техническая, тактическая подготовка	3	5	4	3	5	2	1	7	5	5	5		3	4	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8				
Развитие творческого мышления			2	2		2	2			2	2		2		2	2	2	2	2	2																																
Соревнования		1								1			1																																							
Инструкторская и судейская практика	2				2				3					3																																						
Восстановительные мероприятия																																																				
Контрольно-переводные нормативы								4																																												
Самостоятельная работа						3							2																																							
Всего часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			

Заместитель директора МБУ ДО ДЮСШ № 9 по УСР

И.В. Гвоздѣцкая