

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9

В.О. Петров

Учебный план-график

распределения учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе

«Дартс» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ЭСО)

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь						Октябрь						Ноябрь						Декабрь						Январь						Февраль					
		Недели																																			
		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	24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												
ОФП	126	5		3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	1	4											
СФП	64		2		2					2			2		2	2	2	2		2			2		2												
Техническая подготовка	70		2	2		2	2		2	2	2	2		2				2		2	2		2		2												
Тактическая подготовка	10				1					1				1					1					1													
Психологическая подготовка	6		1						1			1					1					1															
Участие в соревнованиях	4															2																					
Инструкторская и судейская практика	4								1															1													
Контрольно-переводные нормативы	4								2																												
Всего часов	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6												

Продолжение таблицы

Виды подготовки	Март						Апрель						Май						Июнь						Июль						Август					
	Недели																																			
	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																																				
ОФП	3	4	2	3	3	1	1	1	3		3	2	3	1	4	1	3	1	4	1	2	3	4	3	4	4										
СФП			3	2	1	3	2	3	2		1	2	2	3		3	2	3		3	2	2		1		2										
Техническая подготовка	2	2			2	2		2		4	2	2		2	2	2		2	2	2	2		2	2	2											
Тактическая подготовка				1						1			1				1				1															
Психологическая подготовка			1																																	
Участие в соревнованиях									2																											
Инструкторская и судейская практика	1							1																												
Контрольно-переводные нормативы											2																									
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6										

Зам. директора МБУ ДО ДЮСШ № 9 по УСР _____ И.В. Гвоздецкая