

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9  
 В.О. Петров


**План-график**  
 распределения учебных часов по спортивной подготовке отделения пулевой стрельбы  
 тренировочного этапа 4 года обучения МБУ ДО ДЮСШ № 9

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	20	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	102	3	3	3	1	1	1	1				1	3	3	3	3	3	1	1			3	3	3	3	
СФП	182	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	
Техническая подготовка	341	6	6	6	8	8	8	6	5	7	5	6	5	4	6	6	6	9	9	11	7	5	6	7	7	
Тактическая, психологическая подготовка	24				1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Контрольные стрельбы	11				1									1					1				1		1	
Участие в соревнованиях	20							3			4										3					
Восстановител. мероприятия	8										2											2				
Инструкторская и судейская практика	12							2		2											2					
Контрольные нормативы	8							4																		
Всего часов	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

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	1				1		1		1					1		1																																				
ОФП		3	3			1	1				3	3	3	1		1		4	4	4	4	4	4	4	4	4																										
СФП	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	3	5	5	5	5																										
Техническая подготовка	6	7	7	8	8	7	8	7	5	4	6	6	6	7	8	8	10	3	5	7	7	7	4	5	5	5																										
Тактическая, психологическая подготовка	1	1	1								1	1	1	1	1	1	1	1	1																																	
Контрольные стрельбы				2					1					1				1					1																													
Участие в соревнованиях	3				4					3																																										
Восстановительные мероприятия						2												2																																		
Инструкторская и судейская практика							2			2					2																																					
Контрольные нормативы									4																																											
Всего часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14																											

Заместитель директора по УСП



И.В. Гвоздецкая