

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9

В.О. Петров

План-график

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба тренировочного этапа 1 года обучения МБУ ДО ДЮСШ № 9

Виды подготовки	Кол-во часов в 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	16	1	1	1	1	1	1	1										1							1						
ОФП	118	3	2	2				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2						
СФП	156	3	4	1	4	3	3		4	3	2	3	2	2	2	4	3	1	2	1	4	4	3	3	1	4					
Техническая подготовка	184	3	3	6	5	4	5	5		5	5	4	6	5	5	5	5	2	6	6	3	3	4	5	1	4					
Тактическая, психологическая подготовка	10					1	1	1									1	1				1	1								
Контрольные стрельбы	6					1								1									1								
Участие в соревнованиях	16								3									2							3						
Инструкторская и судейская практика	6																	2							2						
Контрольные нормативы	8									4																					
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 таблицы

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					1	1	1	1							1															
ОФП	2	4	4	4	4	4		1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
СФП	4	2	3	3	3	3		1	5	4		4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Техническая подготовка	4	4	3	3	1	2	3		2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
Тактическая, психологическая подготовка						2	1																							
Контрольные стрельбы					1					1				1																
Участие в соревнованиях						4					4																			
Инструкторская и судейская практика									2																					
Контрольные нормативы									4																					
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					

Заместитель директора по УСР



И.В. Гвоздецкая