

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

План-график
 распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе
 по виду спорта пулевая стрельба этапа начальной подготовки 2 г. о.

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
ОФП и СФП	97	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	1
Техническая тактическая, психологическая подготовка	163	4	4	4	5	4	3		3	3	3	3	3	4	4	2	1	4	4	1	4	4	4	4	1	
Специальные навыки	46						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Работа со спорт. и спец. оборудованием	46	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольные стрельбы	12							2								2									3	
Соревнования	8								2								2								2	
Инструкторская и судейская практика	6																2								2	
Контрольные нормативы	9							4																		
Самостоятельная работа	9																		3							
Всего часов	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

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				1																	1	
ОФП и СФП	2	2	2	2	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Техническая, тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4		1	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	1	
Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Работа со спорт и спец оборудованием	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Контрольные стрельбы									3						2													
Соревнования											2																	
Инструкторская и судейская практика											2																	
Контрольные нормативы										5																		
Самостоятельная работа																										3		
Всего часов	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		

Заместитель директора по УСР

Гвоздецкая И.В.