

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9

В.О. Петров

План-график

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба этапа совершенствования спортивного мастерства 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	21	1				1	1	1	1	1				1	1				1	1				1	1	
ОФП	105	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	
СФП	168	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	
Техническая подготовка	497	10	7	10	11	10	6	9	7	6	10	9	11	8	7	10	13	13	7	8	12	13	13	7	8	10
Тактическая, психологическая подготовка	34	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	
Контрольные стрельбы	23				2			2						2					3					3		3
Участие в соревнованиях	50		4			4			4		4			4					3					3		
Восстановительные мероприятия	10			2							2					2										
Инструкторская и судейская практика	18		2			2				2					2				2					2		
Контрольные нормативы	10								5																	
Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

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												1	
ОФП	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
СФП	1	3	3	4	1	3	4	1	4	1	3	4	4	5	2	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Техническая подготовка	8	11	12	8	7	7	9	6	2	9	13	12	12	7	8	10	14	11	11	11	11	11	12	12	12	9	6	10
Тактическая, психологическая подготовка				1	1	2	2	2	1	1				2	1	1									1	1		
Контрольные стрельбы				2					2					2											2			
Участие в соревнованиях	4				4			4		4					4											4		
Восстановительные мероприятия						2																					2	
Инструкторская и судейская практика	2				2			2																				
Контрольные нормативы									5																			
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

Заместитель директора по УСР

И.В. Гвоздецкая