

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов групп НП-1 отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
(этап подготовки: НП-1 и т.д.) (вид спорта)

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов групп НП-2
(этап подготовки: НП-1 и т.д.) отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
(вид спорта)

ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных часов групп УТ-1 отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
 (этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	124	8	10	10	11	11	10	10	10	10	12	11	11
2. Специальная физическая подготовка	80	6	6	7	8	8	6	6	5	6	6	8	8
3. Технико-тактическая подготовка	340	28	28	29	29	29	28	28	26	28	29	29	29
4. Приемные и переводные нормативы	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
5. Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2
6. Восстановительные мероприятия	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
7. Участие в соревнованиях	4/32	1/8	1/8		-	1/8	-	-	-	-	1/8	-	-
Итого:	624	52,5	54,5	48,5	50,5	58,5	46,5	46,5	43,5	46,5	59,5	58,5	58,5
8. Психологическая подготовка		В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований											
9. Теоретическая подготовка		В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики											
10. Медицинские обследования				Мед.о			Мед.о			Мед.о			Мед.о

ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных часов групп УТ-2 отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
 (этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	104	8	9	9	10	9	9	7	7	9	9	9	9
2. Специальная физическая подготовка	90	7	7	8	9	8	7	7	7	7	7	8	8
3. Технико-тактическая подготовка	350	29	30	30	30	29	29	29	28	29	29	29	29
4. Приемные и переводные нормативы	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
5. Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2
6. Восстановительные мероприятия	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
7. Участие в соревнованиях	4/32	1/8	1/8		-	1/8	-	-	-	-	1/8	-	-
Итого:	624	54,5	56,5	49,5	51,5	56,5	47,5	45,5	44,5	47,5	57,5	56,5	56,5
8. Психологическая подготовка		В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований											
9. Теоретическая подготовка		В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики											
10. Медицинские обследования				Мед.о			Мед.о			Мед.о			Мед.о

ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных часов групп УТ-3 отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
 (этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	106	8	9	10	10	9	8	7	7	8	10	10	10
2. Специальная физическая подготовка	100	9	9	9	9	8	7	7	7	8	9	9	9
3. Технико-тактическая подготовка	600	50	50	52	52	52	48	46	46	50	50	52	52
4. Приемные и переводные нормативы	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
5. Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	-	-	-	-	3,5	3,5	3,5	3,5
6. Восстановительные мероприятия	50	3,5	3,5	4	4	4	3	3	3	5,5	5,5	5,5	5,5
7. Участие в соревнованиях	7/50	1/7	1/7,5	1/7,5	-		1/6,5	1/6,5	-	1/7,5	1/7,5	-	-
Итого:	936	77,5	79	82,5	75	73	72,5	69,5	63	82,5	85,5	88	88
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.

ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных часов групп УТ-4 отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
(этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	86	7	7	7	9	9	6	6	5	6	8	8	8
2. Специальная физическая подготовка	85	7	7	8	7	7	6	6	6	7	8	8	8
3. Технико-тактическая подготовка	620	52	52	52	53	53	51	50	49	52	52	52	52
4. Приемные и переводные нормативы	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
5. Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	-	-	-	-	3,5	3,5	3,5	3,5
6. Восстановительные мероприятия	60	4	4,5	4,5	4,5	5,5	4	4	4	6,5	6,5	6	6
7. Участие в соревнованиях	7/55	1/8	1/8	1/8	-		1/7,5	1/7,5	-	1/8	1/8	-	-
Итого:	936	78	78,5	79,5	73,5	74,5	74,5	73,5	64	83	86	85,5	85,5
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.

ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных часов групп УТ-5 отделения СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЫ
(этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	86	7	7	7	9	9	6	6	5	6	8	8	8
2. Специальная физическая подготовка	85	7	7	8	7	7	6	6	6	7	8	8	8
3. Технико-тактическая подготовка	620	52	52	52	53	53	51	50	49	52	52	52	52
4. Приемные и переводные нормативы	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
5. Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	-	-	-	-	3,5	3,5	3,5	3,5
6. Восстановительные мероприятия	60	4	4,5	4,5	4,5	5,5	4	4	4	6,5	6,5	6	6
7. Участие в соревнованиях	7/55	1/8	1/8	1/8	-		1/7,5	1/7,5	-	1/8	1/8	-	-
Итого:	936	78	78,5	79,5	73,5	74,5	74,5	73,5	64	83	86	85,5	85,5
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.