

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»

Зимовин А.П.

ПЛАН-СХЕМА
годового цикла подготовки в группе начального обучения
(2 занятия в неделю, 1 занятие – 3 часа, 6 часов в неделю)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Все го за год
1.Кол-во тренировочных занятий	8	8	8	8	8	8	10	8	8	10	10	10	104
2.Кол-во тренировочных часов	24	24	24	24	24	24	30	24	24	30	30	30	312
3.Общая физическая подготовка	8	8	8	7	8	8	12	7	7	12	13	22	120
4.Специальная физическая подготовка	2	4	4	5	4	4	5	4	2	4	6	6	50
5.Технико-тактическая подготовка	8	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
6.Теоретическая подготовка	6	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	-	30
7.Инструкторская практика	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	1	5
8.Судейская практика	-	-	-	0,5	-	-	-	1	1,5	1	-	1	5
9.Контрольные стрельбы	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	-	-	4
10.Кол-во соревновательных часов	-	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	4
11.Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»

Зимовин А.П.

ПЛАН-СХЕМА

годового цикла подготовки в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения (3 занятия в неделю. 1 занятие – 3 часа, 9 часов в неделю)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Все го за год
1.Кол-во тренировочных занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
2.Кол-во тренировочных часов	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	468
3.Общая физическая подготовка	16	5,5	5,5	5,5	5,5	5	6	5,5	5	5,5	16	18	99
4.Специальная физическая подготовка	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	4	3,5	3	3,5	4	10	48
5.Технико-тактическая подготовка	16	26	25	23,5	25	22	24	23	21	22	14	4	245,5
6.Теоретическая подготовка	3	2	2	1,5	1,5	1	2,5	2	2	3	2	4	26,5
7.Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	15
8.Судейская практика	-	0,5	1	2	1	2	2	1	2	1	0,5	-	13
9.Контрольные стрельбы	-	0,5	1	1	1,5	1	1,5	1	2	1	0,5	-	11
10.Кол-во соревновательных часов	-	-	-	1	-	1	1	2	-	2	-	-	7
11.Контрольно переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»

Зимовин А.П.

ПЛАН-СХЕМА

годового цикла подготовки в группе спортивного совершенствования 1-го года обучения (4 занятия в неделю. 1 занятие – 4 часа, 16 часов в неделю)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Все го за год
1.Кол-во тренировочных занятий	17	17	18	17	18	16	18	17	17	17	18	18	208
2.Кол-во тренировочных часов	68	68	72	68	72	64	72	68	68	68	72	72	832
3.Общая физическая подготовка	9,5	9,5	10	9,5	10	9	10	9,5	9,5	9,5	10	9,5	115,5
4.Специальная физическая подготовка	6,5	6,5	7	6,5	7	6	7	6,5	6,5	6,5	16	14	96
5.Технико-тактическая подготовка	41	40,5	44	40,5	44	39,5	44	41	41,5	41,5	33	38	488,5
6.Теоретическая подготовка	3	3,5	2	2,5	3	2	2,5	2	3	3	4	3,5	34
7.Инструкторская практика	2	1,5	1	1	2,5	1	1,5	1	2,5	1	2,5	1	12,5
8.Судейская практика	-	-	1,5	2	1,5	-	2	1,5	1	-	2	1	12,5
9.Контрольные стрельбы	2	2,5	2,5	3	4	2,5	3	2,5	4	2,5	2,5	2	33
10.Кол-во соревновательных часов	4	4	4	3	-	4	2	4	-	4	-	3	32
11.Контрольно переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»

Зимовин А.П.

ПЛАН-СХЕМА

годового цикла подготовки в группе спортивного совершенствования 2-го года обучения (5 занятия в неделю. 1 занятие – 4 часа, 20 часов в неделю)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Все го за год
1.Кол-во тренировочных занятий	21	22	22	22	23	20	22	22	21	21	22	22	260
2.Кол-во тренировочных часов	84	88	88	88	92	80	88	88	84	84	88	88	1040
3.Общая физическая подготовка	14,5	15	15	15	15,5	14	15	15	14,5	14,5	15	15	178
4.Специальная физическая подготовка	8	8,5	8,5	8,5	9	7,5	8,5	8,5	8	8	10	14	107
5.Технико-тактическая подготовка	45,5	49,5	52	44,5	57	40	57,5	48,5	47,5	44,5	50	43	579,5
6.Теоретическая подготовка	5	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	38
7.Инструкторская практика	3	2	1	3	3,5	1,5	1	3	2	2	2	1	25
8.Судейская практика	-	2	1,5	2	-	3	-	3	2	2	-	2	17,5
9.Контрольные стрельбы	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	42
10.Кол-во соревновательных часов	5	5	5	8	-	8	-	5	4	5	-	5	42
11.Контрольно переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3

