«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»

\_\_\_\_\_

Зимовин А.П.

### ПЛАН-СХЕМА

# годичного цикла подготовки в группе начального обучения (2 занятия в неделю, 1 занятие – 3 часа, 6 часов в неделю)

				l .			13.7			1711		1
(	X	ΧI	XII	I	Ш	III	IV	V	VI	VII	VII	Bce
											I	ГО
												за
												год
3	8	8	8	8	8	10	8	8	10	10	10	104
4	24	24	24	24	24	30	24	24	30	30	30	312
3	8	8	7	8	8	12	7	7	12	13	22	120
2	4	4	5	4	4	5	4	2	4	6	6	50
3	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
6	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	-	30
-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	1	5
-	-	-	0,5	-	-	-	1	1,5	1	-	1	5
-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	-	-	4
-	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
	3	3 8 4 24 3 8 9 5 3	3 8 8 8 4 24 24 3 4 4 3 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	3 8 8 8   4 24 24 24   3 8 8 7   2 4 4 5   3 9 9 7   5 3 3 2   - - 0,5   - - 0,5   - - -   - - -	3 8 8 8 8   4 24 24 24 24   3 8 8 7 8   2 4 4 5 4   3 9 9 7 9   5 3 3 2 2   - - 0,5 0,5   - - 0,5 -   - - - 0,5	3 8 8 8 8 8 8   4 24 24 24 24 24   3 8 8 7 8 8   2 4 4 5 4 4   3 9 7 9 9   5 3 3 2 2 2   - - - 0,5 0,5 -   - - - 0,5 - -   - - - 0,5 0,5	3 8 8 8 8 8 10   4 24 24 24 24 30   3 8 8 7 8 8 12   2 4 4 5 4 4 5   3 9 9 7 9 9 9   5 3 3 2 2 2 2   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5	3 8 8 8 8 8 10 8   4 24 24 24 24 24 30 24   3 8 8 7 8 8 12 7   2 4 4 5 4 4 5 4   3 9 9 7 9 9 9 8   5 3 3 2 2 2 2 2 2   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1	3 8 8 8 8 8 10 8 8   4 24 24 24 24 24 30 24 24   3 8 8 7 8 8 12 7 7   2 4 4 5 4 4 5 4 2   3 9 9 7 9 9 9 8 9   5 3 3 2 2 2 2 2 1 0,5   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1 0,5   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1	3 8 8 8 8 8 10 8 8 10   4 24 24 24 24 24 30 24 24 30   3 8 8 7 8 8 12 7 7 12   2 4 4 5 4 4 5 4 2 4   3 9 9 7 9 9 9 8 9 9   5 3 3 2 2 2 2 2 1 2   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1,5 1   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 0,5	3 8 8 8 8 8 10 8 8 10 10   4 24 24 24 24 24 24 24 30 24 24 30 30   3 8 8 7 8 8 12 7 7 12 13   2 4 4 5 4 4 5 4 2 4 6   3 9 9 7 9 9 9 8 9 9 6   5 3 3 2 2 2 2 2 1 2 3   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1 0,5 0,5 -   - - - 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 0,5 -   - - - - 0,5 0,5 1 1 0,5 -   - - - - 1 1	3 8 8 8 8 8 10 8 8 10 10   4 24 24 24 24 24 24 30 24 24 30 30   3 8 8 7 8 8 12 7 7 12 13 22   2 4 4 5 4 4 5 4 2 4 6 6   3 9 9 7 9 9 9 8 9 9 6 -   5 3 3 2 2 2 2 1 2 3 -   6 3 3 2 2 2 2 1 2 3 -   - - - 0,5 0,5 0,5 1 0,5 0,5 - 1   - - - 0,5 0,5 0,5 1 1 0,5 - -   - - - -

«УТВЕРЖДАЮ» Директор ОСШ «Выстрел»

\_\_\_\_\_

### Зимовин А.П.

#### ПЛАН-СХЕМА

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

Oby activity (3 Satisf										псд			
Месяцы	IX	Χ	ΧI	XII	1	П	Ш	IV	V	VI	VII	VII	Bce
												1	го
													за
													год
1.Кол-во	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
тренировочных													
занятий													
2.Кол-во	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	468
тренировочных													
часов													
3.Общая	16	5,5	5,5	5,5	5,5	5	6	5,	5	5,5	16	18	99
физическая								5					
подготовка													
4.Специальная	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	4	3,	3	3,5	4	10	48
физическая								5					
подготовка													
5.Технико-	16	26	25	23, 5	25	22	24	23	21	22	14	4	245,5
тактическая				5									
подготовка													
6.Теоретическая	3	2	2	1,5	1,5	1	2,5	2	2	3	2	4	26,5
подготовка													
7.Инструкторс-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	15
кая практика													
8.Судейская	-	0,5	1	2	1	2	2	1	2	1	0,5	-	13
практика													
9.Контрольные	-	0,5	1	1	1,5	1	1,5	1	2	1	0,5	-	11
стрельбы													
10.Кол-во	-	-	-	1	-	1	1	2	-	2	-	-	7
соревнователь-													
ных часов													
11.Контрольно	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
переводные													
зачеты													

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»
Зимовиц Л П

#### ПЛАН-СХЕМА

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

года обучен	ב דן אוי	апліи	льп	сделк	). I 3	ипл тис		1				делк	<u>'</u>
Месяцы	IX	Χ	ΧI	XII	1	II	Ш	IV	V	VI	VII	VII	Bce
												I	го
													за
													год
1.Кол-во	17	17	18	17	18	16	18	17	17	17	18	18	208
тренировочных													
занятий													
2.Кол-во	68	68	72	68	72	64	72	68	68	68	72	72	832
тренировочных													
часов													
3.Общая	9,5	9,5	10	9,5	10	9	10	9,5	9,5	9,5	10	9,5	115,5
физическая													
подготовка													
4.Специальная	6,5	6,5	7	6,5	7	6	7	6,5	6,5	6,5	16	14	96
физическая													
подготовка													
5.Технико-	41	40,5	44	40,5	44	39,5	44	41	41,	41,	33	38	488,5
тактическая									5	5			
подготовка													
6.Теоретическая	3	3,5	2	2,5	3	2	2,5	2	3	3	4	3,5	34
подготовка													
7.Инструкторс-	2	1,5	1	1	2,5	1	1,5	1	2,5	1	2,5	1	12,5
кая практика													
8.Судейская	-	-	1,5	2	1,5	-	2	1,5	1	-	2	1	12,5
практика													
9.Контрольные	2	2,5	2,5	3	4	2,5	3	2,5	4	2,5	2,5	2	33
стрельбы													
10.Кол-во	4	4	4	3	-	4	2	4	-	4	-	3	32
соревнователь-													
ных часов													
11.Контрольно	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	2	-	2
переводные													
зачеты													

«УТВЕРЖДАЮ»	
Директор ОСШ	«Выстрел»

\_\_\_\_\_

Зимовин А.П.

#### ПЛАН-СХЕМА

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

тода соучени			1	1	I		1		1			ДС/ПС	_
Месяцы	IX	X	ΧI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	Bce
												I	ГО
													за
													год
1.Кол-во	21	22	22	22	23	20	22	22	21	21	22	22	260
тренировочных													
занятий													
2.Кол-во	84	88	88	88	92	80	88	88	84	84	88	88	1040
тренировочных													
часов													
3.Общая	14,5	15	15	15	15,	14	15	15	14,	14,	15	15	178
физическая					5				5	5			
подготовка													
4.Специальная	8	8,5	8,5	8,5	9	7,5	8,5	8,5	8	8	10	14	107
физическая													
подготовка													
5.Технико-	45,5	49,5	52	44,5	57	40	57,	48,	47,	44,	50	43	579,5
тактическая							5	5	5	5			
подготовка													
6.Теоретическая	5	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	38
подготовка													
7.Инструкторс-	3	2	1	3	3,5	1,5	1	3	2	2	2	1	25
кая практика													
8.Судейская	-	2	1,5	2	-	3	-	3	2	2	-	2	17,5
практика													
9.Контрольные	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	42
стрельбы													
10.Кол-во	5	5	5	8	-	8	-	5	4	5	-	5	42
соревнователь-													
ных часов													
11.Контрольно	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
переводные													
зачеты													
	•	•	•	•	•		•		•		•	•	