«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка"

Дартс (ПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6.04 астр. час.
Вид спорта - дартс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	10	3.2	8	2.6	98	31.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.6	3	1	4	1.3	5	1.6	4	1.3	4	1.3	5	1.6	5	1.6	4	1.3	51	16.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							1	0.4							1	0.4									2	0.7
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.2	10	3.2	8	2.6	11	3.6	15	4.8	6	2	8	2.6	14	4.5	10	3.2	8	2.6	12	3.9	8	2.6	120	38.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4					1	0.4					1	0.4	6	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.4	1	0.4																			1	0.4	3	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7			2	0.7	2	0.7			2	0.7	3	1			2	0.7			1	0.4	2	0.7	16	5.1
Тактическая подготовка (ТакП)			3	1					1	0.4	3	1	1	0.4	1	0.4			4	1.3			1	0.4	14	4.5
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4											1	0.4					1	0.4			1	0.4	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**26**	**8.3**	**28**	**9**	**24**	**7.7**	**28**	**9**	**26**	**8.3**	**24**	**7.7**	**26**	**8.3**	**28**	**9**	**24**	**7.7**	**26**	**8.3**	**28**	**9**	**26**	**8.3**	**314**	**100**

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. /_____/ _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /