



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО СШОР "Юность"

Н.Е. Мухгалеева

" 23 " 05 2023 г. Пр.№ 144

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 01.06.2023 год
 программа спортивной подготовки по виду спорта **СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**

Этапы и годы спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1		2		1		2		3		4		5		спортивного мастерства		мастерства			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
1	Общая физическая подготовка	145	62	156	51	250	40	244	39	270	37	255	35	282	34	270	26	200	16		
2	Специальная физическая подготовка	40	17	78	22	150	24	150	24	175	24	190	26	216	26	281	27	374	30		
3	Участие в спортивных соревнованиях			3	1	38	6	38	6	51	7	51	7	58	7	94	9	125	10		
4	Техническая подготовка	35	15	50	17	106	17	106	17	131	18	131	18	150	18	198	19	237	19		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	5	22	8	62	10	62	10	73	10	73	10	92	11	125	12	175	14		
6	Инструкторская и судейская практика					6	1	12	2	14	2	14	2	17	2	31	3	37	3		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	12	2	12	2	14	2	14	2	17	2	41	4	100	8		
ИТОГО часов, % в год:		234	100	312	100	624	100	624	100	728	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100		
Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед):		4,5		6		12		12		14		14		16		20		24			
Наполняемость групп:		10						8										2		1	
Минимальный возраст для зачисления (лет):		10						12										13		15	