



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
КСДОСШОР №10 «Олимп»  
*А.В. Степанов*  
"02" сентября 2019 г.

**Годовой учебный план  
по программе спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»  
на 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения											
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Количество часов в неделю											
		6	6	6	9	9	16	16	16	24	24	24	32
1	Общая физическая подготовка	182	158	134	155	122	200	166	159	237	237	237	250
2	Специальная физическая подготовка	92	98	106	168	178	366	383	375	549	536	536	732
3	Техническая подготовка	32	44	56	98	112	150	150	166	163	163	163	316
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	19	23	50	58	58	150	162	162	200
5	Контрольные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	12	18	28	33	66	74	74	150	150	150	166
<b>Всего часов за 52 недели</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

Главный специалист  
отделения стрельбы из лука

О.Ю. Плешкова