

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
СШОР № 40 «Олимп»

В. Малахов

«01» сентября 2025 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«стрельба из лука» на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах (астрономические часы)											
		5	6	6	12	12	12	14	14	20	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические часы)											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20			8-16					2-4			1-2
1	Общая физическая подготовка	156	156	156	237	237	237	255	255	260	260	260	237
2	Специальная физическая подготовка	47	78	78	156	156	156	182	182	281	281	281	374
3	Спортивные соревнования	-	6	6	37	37	37	58	58	104	104	104	150
4	Техническая подготовка	29	47	47	118	118	118	131	131	177	177	177	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	22	22	50	50	50	58	58	125	125	125	150
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13	13	13	22	22	41	41	41	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	3	3	13	13	13	22	22	52	52	52	100
Всего часов за 52 недели		260	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040	1248