

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО  
 СШОР № 10 «Олимп»  
 \_\_\_\_\_ А.В. Степанов  
 «30» декабря 2022 г.

**Годовой учебный план  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «Стрельба из лука»  
 на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					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
		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					2-6			1-5
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	Участие в спортивных соревнованиях	-	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
<b>Всего часов за 52 недели</b>		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

Старший инструктор-методист  
 отделения спортивной  
 и художественной гимнастики,  
 отделения стрельбы из лука

О.В. Жулина