

Утверждаю
 Директор СШ №15 «Динамо»
 Ивахинов Б.В.
 25.08.2025г.

Годовой план тренировочного процесса
 тренировочных занятий по стрельбе из лука, из расчета на 52 недели (астр.час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	13	13			20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2,6	3,5	3,5			4,8*	6,4*
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»									
1	Общая физическая подготовка	156	156	237	250	260	237		
2	Специальная физическая подготовка	40	78	82	216	281	374		
3	Участие в спортивных мероприятиях		6	37	57	104	150		
4	Техническая подготовка	19	47	55	85	177	187		
5	Тактическая подготовка	4	4	30	30	70	128		
6	Теоретическая подготовка	11	15	20	30	20	20		
7	Психологическая подготовка		2	12	12	40	64		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	8	8		
9	Инструкторская практика	-	-	7	8	8	8		
10	Судейская практика	-	-	7	7	7	7		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	15	15	15	15		
12	Восстановительные мероприятия	2	2	14	14	50-	50		
Общее количество часов в год		234*	312*	520*	728*	1040*	1248*		
*Максимальное количество часов в год									