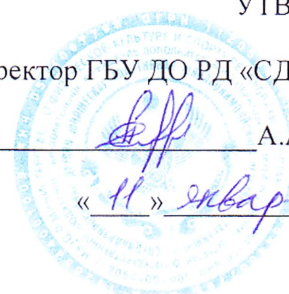


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РД «СДЮСШОР»

А.А. Сайтиев

« 11 » января 2016г.



Учебный план подготовки «стрельба из лука» на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица № 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		УТ	
		1-ый	2-ой	1-2 ой	3-й
1.	Общая физическая подготовка	126	89	102	146
2.	Специальная физическая подготовка	36	48	52	82
3.	Технико - тактическая подготовка	92	230	304	402
4.	Теоретическая подготовка	28	24	20	30
5.	Психологическая подготовка	-	10	20	40
6.	Контрольно – переводные нормативы	2	3	2	4
7.	Контрольные соревнования	10	30	60	134
8.	Инструкторская и судейская практика	10	16	16	20
9.	Восстановительные мероприятия	8	18	48	78
10.	Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год			
Общее количество часов		312	468	624	936

ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ, %

Таблица № 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		УТ	
		1-й	2-й	1-2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка	49,6	24,2	22,3	19,7
2.	Специальная физическая подготовка	14,2	13,1	11,3	14,0
3.	Технико – тактическая подготовка	36,2	62,7	66,4	66,3

