

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»  
КШВСМ»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ 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	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	145-187	159-212	250-269	254-266
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	47-53	84-112	162-189	196-208	301-362	312-374
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	3-4	50-58	51-75	125-150	146-175
4.	Техническая подготовка (всего часов)	35-47	44-58	106-123	145-149	198-237	198-237
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	7-9	19-25	50-58	87-100	125-150	104-125

№ 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			
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	6-7	14-16	21-50	21-25	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	3-4	12-14	14-16	42-75	83-100	
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>расчет</b>	<b>236-305</b>	<b>312-415</b>	<b>636-718</b>	<b>761-830</b>	<b>1093-1210</b>	<b>1062-1236</b>
		<b>норматив ФССП</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>728-832</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1040-1248</b>

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*), результаты участия в спортивных соревнованиях.