



УТВЕРЖДЕНО

приказом ГАУ ЯНАО

СШОР им. Т. В. Ахатовой

от 07 июня 2018 года № 68-ОД

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**отделения «Стрельба из лука»**  
**(52 недели тренировочных занятий)**

№ п/ п	Тематические разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		ГНП-1	ГНП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
		6	6	9	9	12	14	16		
1	Нравственные аспекты воспитания	1	1	1	1	1	-	-	-	-
2	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1	-	-	-
3	История развития стрельбы из лука. Современный этап развития стрельбы из лука.	2	2	2	2	3	3	3	3	3
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	2	2	2	2	3	3	3	3
5	Баллистика	-	-	1	1	2	3	5	5	5
6	Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука	1	2	2	2	3	3	3	5	6
7	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2	2	2	3	3	3	4	4
8	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-	-	1	1	2	3	3	4	5
9	Гигиена, режим, закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	-	-	1	1	1	1	2	3	5
11	Техника и тактика стрельбы из лука	-	-	-	1	2	2	3	4	5
12	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	-	1	2	3	4	7
13	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	1	1	2	3	4	5	7
14	Понятие о выстреле	-	-	-	1	1	1	1	2	3
<i>Всего часов на теоретические занятия:</i>		<i>11</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>17</i>	<i>25</i>	<i>29</i>	<i>34</i>	<i>43</i>	<i>54</i>
1	Общая физическая подготовка	192	185	146	140	145	168	174	187	271

2	Специальная физическая подготовка	69	71	158	160	260	298	359	401	659
3	Техническая подготовка	32	34	109	109	113	134	145	105	278
4	Контрольные упражнения и соревнования, инструкторская и судейская практика	8	10	28	30	47	53	65	98	197
5	Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	-	-	12	12	34	46	55	102	205
<i>Всего часов на практические занятия:</i>		<i>301</i>	<i>300</i>	<i>453</i>	<i>451</i>	<i>599</i>	<i>699</i>	<i>798</i>	<i>893</i>	<i>1610</i>
<b>Общее количество часов:</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1664</b>