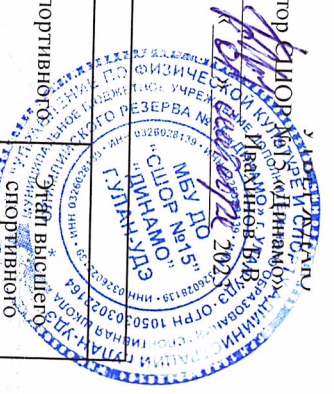


ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
 тренировочных занятий по стрельбе из лука, из расчета на 52 недели (астр. час)

Директор
 Динамовский районный физкультурно-спортивный клуб «Динамо»
 Динамовский район



№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Учредитель спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Недельная нагрузка в часах		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1.	Общая физическая подготовка	156	156	237	237	260	237	
2.	Специальная физическая подготовка	40	78	156	156	181	374	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		6	37	37	104	150	
4.	Техническая подготовка	11	47	136	136	177	187	
5.	Тактическая подготовка	4	4	30	30	70	128	
6.	Теоретическая подготовка	11	15	20	20	20	20	
7.	Психологическая подготовка	-	2	12	12	40	64	
8.	Контрольные мероприятия (гестирование и контроль)	2	2	4	4	8	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	21	8	8	8	
10.	Судейская практика	-	-	20	7	7	7	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	52	15	15	15	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	14	14	50	50	
Общее количество часов в год		234*	312*	676*	676*	1040*	1248*	

*Максимальное количество часов в год