

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва «Комплексная школа высшего  
спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета*

*27 декабря 2016 года, протокол № 3*

**УТВЕРЖДАЮ**

*Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «КШВСМ»*

*М.В.Кокорин*

*30 декабря 2016 года*

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по виду спорта стрельба из лука**

**Программа разработана на основании:** Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730); Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 148)

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

Автор-разработчик

инструктор-методист

Ипатова А.М.

Санкт-Петербург 2016

№ п/п	Наименование разделов программы многолетней спортивной подготовки обучающихся по джиу-джитсу	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	Формы контроля
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	Весь период	
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	76	112	122	122	130	130	130	134	134	Индивидуально для каждого обучающегося	Наблюдение, тесты (физические упражнения)
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	30	90	70	70	132	132	132	224	268		Наблюдение, тесты (физические упражнения)
3.	Технико-тактическая подготовка (всего часов)	158	174	276	276	440	440	440	578	690		Наблюдение, тесты (физические упражнения)
4.	Приемные и переводные нормативы (всего часов)	6	8	10	10	16	16	16	18	18		Тесты (физические упражнения)
5.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	18	24	24	28	28	28	38	46		Наблюдение, опрос (собеседование)
6.	Восстановительные мероприятия (всего часов)	-	-	34	34	46	46	46	56	76		Наблюдение, опрос (собеседование)
7.	Участие в соревнованиях (всего часов)	6	12	16	16	36	36	36	56	56		Наблюдение, результат выступления
8.	Самостоятельная подготовка, активный отдых (всего часов)	36	54	72	72	108	108	108	144	168		Наблюдения, итоговое тестирование или отчет спортсмена
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>	