

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Б.Б.-Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ВСМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	16	24	20	22	20	22	22	24	22	22	24	22	22	266
2	Специальная физическая подготовка	32	44	40	43	40	49	46	44	48	45	44	45	44	532
3	Участие в спортивных мероприятиях	14	19	20	20	20	20	19	19	20	19	19	19	19	233
4	Техническая подготовка	14	20	20	20	20	20	18	20	20	19	20	19	17	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	20	20	20	20	20	18	20	20	19	20	19	17	233
6	Инструкторская и судейская практика,	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	11	14	11	11	11	11	11	11	11	11	10	134
	Всего часов по месяцам и в год	100	140	134	142	134	145	137	140	144	138	140	138	132	1664
	Количество дней		26	25	27	25	27	26	26	27	26	26	26	25	312

Тренер-преподаватель Эрдыниев К.Д.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Б.Б-Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ССМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	28	20	12	24	27	17	28	24	20	20	20	20	260
2	Специальная физическая подготовка	28,8	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3	Участие в спортивных мероприятиях	11,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая подготовка	15,8	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	164
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6	Инструкторская и судейская практика	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	3	11	3	3	3	3	3	3	11	3	3	52
			92	84	84	88	91	81	92	88	84	92	84	80	1040
	Всего часов по месяцам и в год	100	92	84	84	88	91	81	92	88	84	92	84	80	1040
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель  Хамнагдаев А.Р.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСНЮР"

Б.Б.Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ВСМ

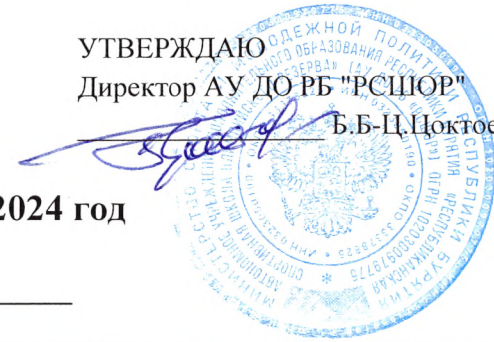
№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	16,03	20	14	18	18	20	14	18	18	14	18	18	10	200
2	Специальная физическая подготовка	31,9	36	32	30	39	36	32	32	32	32	32	30	35	398
3	Участие в спортивных мероприятиях	14,02	16	14	12	13	16	14	16	16	14	16	12	16	175
4	Техническая подготовка	14,02	16	14	12	13	16	14	16	16	14	16	12	16	175
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14,02	16	14	12	13	16	14	16	16	14	16	12	16	175
6	Инструкторская и судейская практика,	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8,01	2	10	18	6	2	10	8	8	10	8	18		100
	Всего часов по месяцам и в год	100	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Хамнагдаев А.Р.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСЦОР"

Б.Б.Ц.Цоктоев



## Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап УТЭ-1

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	38	18	20	20	20	20	18	20	20	24	20	20	18	238
2	Специальная физическая подготовка	22	12	12	12	12	11	11	13	13	9	10	12	11	138
3	Участие в спортивных мероприятиях	6	4	4		4	8	5				4	4	5	38
4	Техническая подготовка	18	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	10	5	3	5	8	4	10	10	7	3	5	4	74
6	Инструкторская и судейская практика,	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			6							6			12
	Всего часов по месяцам и в год	100	54	51	51	51	57	48	54	54	51	54	51	48	624
	Количество дней		18	17	17	17	19	16	18	18	17	18	17	16	208

Тренер-преподаватель Доржиева С.П.

Инструктор-методист /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСЦОР"

Б.Б-Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ССМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	30	22	22	26	30	22	31	31	22	31	22	23	312
2	Специальная физическая подготовка	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	349
3	Участие в спортивных мероприятиях	12	13	13	10	13	13	13	13	13	13	13	10	13	150
4	Техническая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	13	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	12	12	13	12	13	10	150
6	Инструкторская и судейская практика,	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	11	4	4	4	4	4	4	4	11	4	62
	Всего часов по месяцам и в год	100	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Доржиева С.П.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Б.Б.-Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап УТЭ1

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	38	18	20	20	20	20	18	20	20	24	20	20	18	238
2	Специальная физическая подготовка	22	12	12	12	12	11	11	13	13	9	10	12	11	138
3	Участие в спортивных мероприятиях	6	4	4		4	8	5				4	4	5	38
4	Техническая подготовка	18	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	10	5	3	5	8	4	10	10	7	3	5	4	74
6	Инструкторская и судейская практика,	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			6							6			12
	Всего часов по месяцам и в год	100	54	51	51	51	57	48	54	54	51	54	51	48	624
	Количество дней		18	17	17	17	19	16	18	18	17	18	17	16	208

Тренер-преподаватель Жигжитов Э.Ц.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСЦОР"

Б.Б.Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап УТЭ4

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	30	22	20	20	22	22	20	22	23	23	18	22	16	250
2	Специальная физическая подготовка	26	18	18	18	17	19	18	19	19	20	14	18	18	216
3	Участие в спортивных мероприятиях	8	8	8		8	8	8				9	8	9	66
4	Техническая подготовка	18	13	11	13	12	13	11	13	13	14	12	13	12	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	9	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	8	100
6	Инструкторская и судейская практика,	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4			8				8	8		10			34
	Всего часов по месяцам и в год	100	71	67	70	68	73	67	71	73	66	72	70	64	832
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Жигжитов Э.Ц.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДОРБ "РСЦОР"

Б.В.Ц.Цокос



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ССМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	29	25	24	28	28	24	31	28	23	29	26	17	312
2	Специальная физическая подготовка	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	349
3	Участие в спортивных мероприятиях	12	13	12	13	12	13	12	12	13	12	13	12	13	150
4	Техническая подготовка	16	17	15	17	16	17	16	17	17	17	17	17	17	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	12	13	12	13	13	12	150
6	Инструкторская и судейская практика,	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62
	Всего часов по месяцам и в год	100	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Намдыков А.Б.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ «РСШОР»  
 Б.Б. Цоктоев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап УТЭЗ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	38	23	19	18	21	23	16	23	26	22	21	17	11	240
2	Специальная физическая подготовка	22	11	12	10	10	14	16	14	12	12	7	14	8	140
3	Участие в спортивных мероприятиях	6	4	4		4	4					4	4	12	36
4	Техническая подготовка	18	9	9	10	9	9	9	10	9	10	9	9	10	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	Инструкторская и судейская практика,	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			6							6			12
	Всего часов по месяцам и в год	100	54	51	51	51	57	48	54	54	51	54	51	48	624
	Количество дней		18	17	17	17	19	16	18	18	17	18	17	16	208

Тренер-преподаватель  /Намдыков А.Б.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСНОР"

Б.Б.-И.Цоктоев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ССМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	30	22	19	26	30	22	30	30	35	30	19	19	312
2	Специальная физическая подготовка	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	349
3	Участие в спортивных мероприятиях	12	13	13	13	13	13	13	13	13		13	13	20	150
4	Техническая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	13	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	7	150
6	Инструкторская и судейская практика,	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	11	4	4	4	4	4	4	4	11	4	62
			108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	
	Всего часов по месяцам и в год	100	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Цыбекдоржиев Б.Ж.

Инструктор-методист Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Б.Б.-Ц.Цоктосев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап УТЭ-3

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	38	24	20	14	20	24	14	24	24	24	16	20	14	<b>238</b>
2	Специальная физическая подготовка	22	12	11	11	11	11	12	12	12	11	12	11	12	<b>138</b>
3	Участие в спортивных мероприятиях	6	2	4	2	4	4	6	2			4	4	6	<b>38</b>
4	Техническая подготовка	18	9	9	10	9	10	9	9	11	9	9	9	9	<b>112</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	<b>74</b>
6	Инструкторская и судейская практика,	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			6							6			<b>12</b>
	Всего часов по месяцам и в год	100	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>624</b>
	Количество дней		<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>208</b>

Тренер-преподаватель  /Дыбекдоржиев Б.Ж.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Б.Б-Ц.Цоктоев




### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап ССМ

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	30	22	22	26	30	22	31	31	22	31	22	23	312
2	Специальная физическая подготовка	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	349
3	Участие в спортивных мероприятиях	12	13	13	10	13	13	13	13	13	13	13	10	13	150
4	Техническая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	13	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	12	12	13	12	13	10	150
6	Инструкторская и судейская практика,	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	11	4	4	4	4	4	4	4	11	4	62
	Всего часов по месяцам и в год	100	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель  Чебакова Е.Р.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Б.Б.-Ц.Цоктоев



### Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Вид спорта: Стрельба из лука

этап УТЭ-3

№	Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	38	22	20	16	20	22	16	24	26	24	14	20	14	238
2	Специальная физическая подготовка	22	12	10	14	10	10	12	12	12	10	12	12	12	138
3	Участие в спортивных мероприятиях	6	2	4	2	4	4	6		2		2	6	6	38
4	Техническая подготовка	18	9	9	9	9	10	10	9	9	9	11	9	9	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	74
6	Инструкторская и судейская практика,	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			6							6			12
	Всего часов по месяцам и в год	100	52	50	54	50	54	52	52	56	50	52	54	48	624
	Количество дней		22	21	22	21	23	21	22	23	21	22	22	20	260

Тренер-преподаватель  /Чебакова Е.Р.

Инструктор-методист  /Егунова Т.Г.