


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУДО «СДЮСШОР
 «Велосипедный спорт»
 _____ В.И. Сундуков

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПО ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ МБУДО «СДЮСШОР
 «Велосипедный спорт»

№	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		нп		тг				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	12	14	16	16	18	18	20
2	Общесфизическая подготовка	133	144	158	140	172	185	198
3	Специальная подготовка в том числе:	109	176	294	310	350	420	474
	-специальная физическая подготовка	65	132	220	228	256	320	354
	-техническая и тактическая подготовка	44	44	74	82	94	100	120
4	Соревновательная подготовка	12	24	40	42	60	70	80
5	Педагогический и врачебный контроль	16	16	18	18	18	18	18
6	Техническое обслуживание велосипедов	24	36	50	50	60	70	80
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	8	9	12
8	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	-	-	36	36	36	36	48
Общее количество часов		312	416	624	624	728	832	936