

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МБУДО «СДЮСШОР «Велосипедный спорт»

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП		ТЭ					ЭССМ		ВСМ
		1	2	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
1	Теоретическая подготовка	12	15	16	16	18	20	22	24	24	24
2	Общефизическая подготовка	180	198	210	200	220	226	230	180	172	170
3	Специальная физическая подготовка	72	135	208	218	242	260	292	300	320	340
4	Технико- тактическая подготовка	24	91	114	114	266	336	375	610	782	948
5	Психологическая подготовка и воспитательная работа	10	12	14	14	16	18	22	24	36	40
6	Участие в соревнованиях	6	8	12	12	16	20	25	28	30	40
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	4	4	8	6	6	6
8	Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	4	5	6	6	10	10	10	10	10	10
9	Медицинский контроль	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6
10	Восстановительные мероприятия	-	-	36	36	36	36	50	60	70	80
Общее количество часов		312	468	624	624	832	936	1040	1248	1456	1664

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Общее количество часов может незначительно изменяться, в соответствии с расписанием на учебный год. Распределение количества часов на практическую и теоретическую подготовку в группах тренеров-преподавателей может изменяться до 10%.