

Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ДЮСШ № 8
 по велоспорту
 Михайлов Г.А.
 «9» августа 2022 г.

**Учебный план
 Спортивная подготовка**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
				базовой подготовки		спортивной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18	24	24
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4-6	4-6	6-12	6-12	6-12	9-12	9-12
Теория и методика физической культуры и спорта	14	33	33	44	44	75	75	75	80	80
Физическая подготовка	101	130	130	182	182	270	270	270	354	354
Общая физическая подготовка	83	91	91	100	100	111	111	111	154	154
Специальная физическая подготовка	18	39	39	82	82	159	159	159	200	200
Избранный вид спорта	130	185	185	264	264	417	417	417	590	590
Технико-тактическая подготовка	101	136	136	148	148	240	240	240	292	292

Психологическая подготовка	9	18	18	30	30	45	45	45	80	80
Инструкторская и судейская практика	-	4	4	2	2	6	6	6	20	20
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	4	4	6	6	6	28	28
Участие в соревнованиях	18	25	25	80	80	120	120	120	170	170
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8
Другие виды спорта и подвижные игры	27	62	62	56	56	60	60	60	72	72
Всего часов на 46 недель	276	414	414	552	552	828	828	828	1104	1104
Самостоятельные занятия по индивидуальным планам на 6 недель	36	54	54	72	72	108	108	108	144	144
Всего часов на 52 недели	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248