



Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДЮСШ

№8 по велоспорту

Г.А.Михайлов

2020 г.

Учебный план

Разделы подготовки	Базовый уровень Этап начальной подготовки			Углубленный уровень Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
				базовой подготовки		спортивной специализации		
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
Теория и методика физической культуры и спорта	14	23	23	34	34	55	55	55
Физическая подготовка	101	156	156	182	182	220	220	220
Общая физическая подготовка	83	91	91	100	100	111	111	111
Специальная физическая подготовка	18	65	65	82	82	109	109	109
Избранный вид спорта	118	137	137	172	172	187	187	187
Технико-тактическая подготовка	89	68	68	94	94	70	70	70
Психологическая подготовка	9	18	18	30	30	45	45	45
Инструкторская и судейская практика	-	4	4	4	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях	18	25	25	40	40	60	60	60
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры	27	32	32	46	46	60	60	60
Всего часов 44 недели	264	352	352	440	440	528	528	528