Приложение 1

Учебный план на 2018-2019 учебный год (Предпрофессиональная программа «Велосипедный спорт маунтинбайк»)

Разделы	**Этапы подготовки**									
	Этап начальной подготовки			**Тренировочный этап**					**Этап совершенствования спортивного мастерства**	
	1 год	**2 год**	**3 год**	**1 год**	**2 год**	**3 год**	**4 год**	**5 год**	**1 год**	**2 год**
Количество часов в неделю	**4**	**4**	**6**	**7**	**10**	**12**	**14**	**16**	**20**	**22**
Количество занятий в неделю	**2**	**2**	**3**	**3-4**	**4-5**	**4-6**	**4-7**	**5-8**	**5-10**	**6-11**
Предметные области	**Количество часов в год**									
Теория и методика физической культуры и спорта	18	17	25	33	47	62	73	83	104	115
Общая физическая подготовка	55	59	88	120	172	206	233	267	332	366
Велосипедный спорт (в том числе)	83	85	130	164	238	281	335	382	480	537
специальная физическая подготовка	*61*	*61*	*91*	*128*	*182*	*212*	*255*	*291*	*364*	*400*
техническая подготовка	*18*	*18*	*28*	*18*	*26*	*31*	*30*	*25*	*31*	*34*
тактическая и психологическая подготовка	*2*	*2*	*3*	*7*	*10*	*7*	*14*	*16*	*21*	*23*
участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	*2*	*4*	*8*	*11*	*20*	*31*	*36*	*50*	*64*	*80*
Другие виды спорта и подвижные игры	28	23	33	47	63	75	87	100	124	126
Всего часов	**184**	**184**	**276**	**364**	**520**	**624**	**728**	**832**	**1040**	**1144**
Самостоятельная работа (час)	14	14	22	25	36	44	51	58	92	101
Тренировочные сборы (кол-во дней)	14-21	14-21	14-21	14-21	14-21	14-21	14-21	14-21	21	21