

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО  
 СДЮСШОР № 9 "Велогол"  
 А.В.Васин  
 « 01 » сентября 2018 г.



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

Этапы подготовки

Разделы	Этапы подготовки											Этап совершенствования спортивного мастерства
	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		
<b>Предметные области</b>	<b>Количество часов в год</b>											
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		
<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>364</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>		
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	14-21	21		