

Учебный план
по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе

п/п	разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
	часы/неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
	Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	6	6	6	6	6
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	22	22	44	44	75	75	75	77	77
2	Физическая подготовка	97	125	125	182	182	265	265	265	342	342
2.1	Общая физическая подготовка, час	79	91	91	116	116	115	115	115	111	111
2.2	Специальная физическая подготовка, час	18	34	34	66	66	150	150	150	231	231
3	Избранный вид спорта, час	124	173	173	265	265	414	414	414	607	607
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	95	113	113	148	148	231	231	231	399	399
3.2	Психологическая подготовка, час	9	14	14	25	25	45	45	45	56	56
3.3	Инструкторская и судейская практика, час				2	2	6	6	6	8	8
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	4	4	6	6	6	8	8
3.5	Участие в соревнованиях, час	14	40	40	80	80	120	120	120	130	130
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	48	48	61	61	74	74	74	78	78
	Всего часов	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе**

Группы начальной подготовки 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
2	Физическая подготовка	97	10	10	10	10	10	10	8	7	7	8	
2.1	Общая физическая подготовка, час	79	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	
2.2	Специальная физическая подготовка, час	18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	
3	Избранный вид спорта, час	124	11	11	11	10	10	11	13	16	13	13	
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	95	10	10	10	7	9	9	8	9	9	9	
3.2	Психологическая подготовка, час	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1	
3.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2						2					
3.4	Участие в соревнованиях, час	14							4	4	3	3	
3.5	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4				2				2			
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	3	3	3	5	5	4	4	4	5	4	
	Всего часов	276	26	26	26	26	26	26	26	28	26	26	

Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки

МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе

Группы начальной подготовки 2 года обучения

	час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория и методика физической культуры и спорта, час	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Физическая подготовка	125	13	13	11	13	14	13	13	13	11	9		2
1 Общая физическая подготовка, час	91	9	9	7	9	10	9	9	9	9	9		2
2 Специальная физическая подготовка, час	34	4	4	4	4	4	4	4	4	2			
Избранный вид спорта, час	173	17	17	17	17	14	15	16	16	16	18		10
1 Техничко-тактическая подготовка, час	113	11	11	9	12	12	8	10	10	8	12		10
2 Психологическая подготовка, час	14		2	2	2	2	2	1	1	1	1		
3 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2			1	1								
4 Участие в соревнованиях, час	40	6	4	5			5	5	5	5	5		
5 Итоговая и промежуточная аттестация, час	4				2					2			
Другие виды спорта и подвижные игры, час	48	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5		4
Всего часов	368	36	36	34	36	34	34	36	36	34	34		18

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе**

Группы начальной подготовки 3 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
2	Физическая подготовка	125	13	13	11	13	14	13	13	13	11	9		2
2.1	Общая физическая подготовка, час	91	9	9	7	9	10	9	9	9	9	9		2
2.2	Специальная физическая подготовка, час	34	4	4	4	4	4	4	4	4	2			
3	Избранный вид спорта, час	173	17	17	17	17	14	15	16	16	16	18		10
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	113	11	11	9	12	12	8	10	10	8	12		10
3.2	Психологическая подготовка, час	14		2	2	2	2	2	1	1	1	1		
3.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2			1	1								
3.4	Участие в соревнованиях, час	40	6	4	5			5	5	5	5	5		
3.5	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4				2					2			
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	48	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5		4
	Всего часов	368	36	36	34	36	34	34	36	36	34	34		18

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе**

Тренировочной группы 1 года обучения

		час в год	сентя брь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	ма рт	апре ль	ма й	ию нь	ию ль	авгу ст
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	44	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4		2
2	Физическая подготовка	18 2	18	18	18	18	18	18	20	20	1 6	12		6
2.1	Общая физическая подготовка, час	11 6	12	12	12	12	12	12	10	10	1 0	9		5
2.2	Специальная физическая подготовка, час	66	6	6	6	6	6	6	10	10	6	3		1
3	Избранный вид спорта, час	26 5	26	23	26	26	24	20	21	27	2 7	32		13
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	14 8	14	10	10	20	21	14	18	7	1 2	20		2
3.2	Психологическая подготовка, час	25	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2		1
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	2		1							1			
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4			1			1	1	1				
3.5	Участие в соревнованиях, час	80	10	10	10	3				17	1 0	10		10
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6			2			2			2			
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	61	6	6	6	6	6	6	6	3	4	6		6
	Всего часов	55 2	54	51	54	54	54	48	51	54	5 1	54		27

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе
Тренировочной группы 2 года обучения**

		час в год	сентя брь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	ма рт	апре ль	ма й	ию нь	ию ль	авгу ст
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	44	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4		2
2	Физическая подготовка	18 2	18	18	18	18	18	18	20	20	1 6	12		6
2. 1	Общая физическая подготовка, час	11 6	12	12	12	12	12	12	10	10	1 0	9		5
2. 2	Специальная физическая подготовка, час	66	6	6	6	6	6	6	10	10	6	3		1
3	Избранный вид спорта, час	26 5	26	23	26	26	24	20	21	27	2 7	32		13
3. 1	Технико-тактическая подготовка, час	14 8	14	10	10	20	21	14	18	7	1 2	20		2
3. 2	Психологическая подготовка, час	25	2	2	6		3	3	2	2	2	2		1
3. 3	Инструкторская и судейская практика, час	2		1							1			
3. 4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4			1			1	1	1				
3. 5	Участие в соревнованиях, час	80	10	10	7	6				17	1 0	10		10
3. 6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6			2			2			2			
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	61	6	6	6	6	6	6	6	3	4	6		6
	Всего часов	55 2	54	51	54	54	54	48	51	54	5 1	54		27

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе
Тренировочной группы 3 года обучения**

		час в год	сентя брь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	ма рт	апре ль	ма й	ию нь	ию ль	авгу ст
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	75	8	8	8	6	6	6	7	6	6	6		8
2	Физическая подготовка	26 5	27	25	25	26	27	27	27	27	2 3	18	0	13
2. 1	Общая физическая подготовка, час	11 5	12	10	10	11	12	12	12	12	8	8		8
2. 2	Специальная физическая подготовка, час	15 0	15	15	15	15	15	15	15	15	1 5	10		5
3	Избранный вид спорта, час	41 4	37	41	38	39	38	35	40	38	4 4	46	0	18
3. 1	Технико-тактическая подготовка, час	23 1	12	25	20	23	20	17	25	24	3 0	31		4
3. 2	Психологическая подготовка, час	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5		4
3. 3	Инструкторская и судейская практика, час	6		1	1	1	1	1	1					
3. 4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6	1	1	1	1	1	1						
3. 5	Участие в соревнованиях, час	12 0	20	10	10	10	10	10	10	10	1 0	10		10
3. 6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6			2		2	2						
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8		3
	Всего часов	82 8	79	81	78	78	78	75	81	78	8 0	78	0	42

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе
Тренировочной группы 4 года обучения**

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	75	6	6	6	6	8	9	8	8	6	6	
2	Физическая подготовка	265	24	24	24	24	24	24	30	26	24	29	0
2.1	Общая физическая подготовка, час	115	10	10	10	10	10	10	13	12	10	15	
2.2	Специальная физическая подготовка, час	150	14	14	14	14	14	14	17	14	14	14	
3	Избранный вид спорта, час	414	42	45	42	42	40	37	37	36	40	38	0
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	231	12	15	25	24	26	26	24	26	24	24	
3.2	Психологическая подготовка, час	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	6	1	1	1	1	1	1					
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6			1	1	1	1	1	1			
3.5	Участие в соревнованиях, час	120	23	25	11	10	8	5	8	5	10	10	
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6	2			2					2		
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	74	6	6	6	6	6	8	6	8	8	8	
	Всего часов	828	78	81	78	78	78	78	81	78	78	81	

**Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе
Тренировочной группы 5 года обучения**

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	75	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
2	Физическая подготовка	265	25	25	25	25	29	23	21	22	25	25	
2.1	Общая физическая подготовка, час	115	12	12	12	12	12	7	8	9	12	12	
2.2	Специальная физическая подготовка, час	150	13	13	13	13	17	16	13	13	13	13	
3	Избранный вид спорта, час	414	38	38	41	42	38	44	43	40	38	38	
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	231	17	19	27	26	20	28	25	19	20	23	
3.2	Психологическая подготовка, час	45	4	4	4	4	4	4	4	6	4	5	
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	6				1	1	1	1	1	1		
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6				1	1	1	1	1	1		
3.5	Участие в соревнованиях, час	120	15	15	10	10	10	10	12	13	10	10	
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6	2				2				2		
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	74	8	8	8	4	4	4	10	12	8	8	
	Всего часов	828	78	78	81	78	78	78	81	81	78	78	

Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки
МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе
Группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	77	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
2	Физическая подготовка	342	34	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
2.1	Общая физическая подготовка, час	111	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2.2	Специальная физическая подготовка, час	231	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	
3	Избранный вид спорта, час	607	57	60	58	58	58	58	56	60	56	58	
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	399	38	39	38	38	35	38	36	47	40	40	
3.2	Психологическая подготовка, час	56	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	8		1	1	1	1	1	1	1	1		
3.5	Участие в соревнованиях, час	130	13	13	13	13	13	13	13	6	7	13	
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6					3				3		
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	78	6	8	6	6	6	6	8	8	8	6	
	Всего часов	1104	104	108	104	104	104	104	104	108	104	104	

Учебный план по программе предпрофессиональной подготовки

МБУДО ДЮСШ "Обь" по виду спорта велоспорт-шоссе

Группы совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	77	8	8	8	8	8	7	6	6	6	6	
2	Физическая подготовка	342	30	30	30	30	30	30	35	30	36	38	
2.1	Общая физическая подготовка, час	111	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10	
2.2	Специальная физическая подготовка, час	231	20	20	20	20	20	20	25	20	25	28	
3	Избранный вид спорта, час	607	58	62	62	58	58	59	59	61	57	59	
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	399	29	36	36	39	38	39	40	45	42	45	
3.2	Психологическая подготовка, час	56	8	4	4	4	8	8	4	4	4	4	
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	8		1	1	1	1	1	1	1	1		
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.5	Участие в соревнованиях, час	130	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6				3			3				
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	78	8	8	8	8	8	8	8	7	5	5	
	Всего часов	1104	104	108	108	104	104	104	108	104	104	108	