

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБУ ДО СШ «Старт»
 А.М. Бароев
 «29» 2023 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	9	12	15	18	21	24	27	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20*				6-12*				3-6*	
1	1.Теоретическая подготовка	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78
2	2.Практическая подготовка	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254
3	2.1.Специальная физическая подготовка	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748
4	2.2.Общая физическая подготовка	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320

5	2.3.Специальная техническая подготовка	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96
6	2.4.Специальная психологическая подготовка	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30
7	2.5.Восстановительные мероприятия	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60
8	3.Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100
9	4.Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18
10	5.Участие в спортивных соревнованиях	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100
11	6.Судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10
Общее количество часов в год		312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560

*максимальная наполняемость группы рассчитана согласно п.4.3. приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022

Заместитель директора



Т.Г. Гребенюк