

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт»  
МБУ ДО СШОР «Импульс»**

| Виды подготовки и<br>иные мероприятия   | Единица измерения | Этапы и годы спортивной подготовки |       |       |      |   |      |      |      |   |            |                                     |            |                |
|---|-------------------|------------------------------------|-------|-------|------|---|------|------|------|---|------------|-------------------------------------|------------|----------------|
|   |                   | Этап начальной подготовки          |       |       |      | Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) |      |      |      | Этап совершенствования спортивного мастерства |            | Этап высшего спортивного мастерства |            |                |
|   |                   | 1                                  | 2     | 3     | 4    | 1   | 2    | 3    | 4    | До года                                       | Свыше года | Первый год                          | Второй год | Свыше двух лет |
|   |                   | Недельная нагрузка в часах         |       |       |      |   |      |      |      |   |            |                                     |            |                |
| час   | 6                 | 7                                  | 9     | 12    | 15   | 18  | 21   | 24   | 27   | 30  | 33         | 36                                  | 36         |                |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах         |                   |                                    |       |       |      |   |      |      |      |   |            |                                     |            |                |
| час   | 2                 | 2                                  | 2     | 2     | 3    | 3   | 3    | 3    | 4    | 4   | 4          | 4                                   | 4          |                |
| Наполняемость групп (человек)   |                   |                                    |       |       |      |   |      |      |      |   |            |                                     |            |                |
| чел   | 10-20             | 10-20                              | 10-20 | 10-20 | 6-12 | 6-12  | 6-12 | 6-12 | 3-6  | 3-6   | 2-4        | 2-4                                 | 2-4        |                |
| Раздел 1<br>1.Теоретическая подготовка  | час               | 24                                 | 30    | 36    | 42   | 48  | 54   | 60   | 66   | 72  | 78         | 78                                  | 60         | 36             |
| Раздел 2<br>Практическая подготовка   | час               | 232                                | 272   | 366   | 511  | 621   | 753  | 877  | 1005 | 1094  | 1254       | 1400                                | 1554       | 1558           |
| 2.1.Специальная физическая подготовка   | час               | 58                                 | 64    | 108   | 193  | 259   | 365  | 445  | 553  | 620   | 748        | 858                                 | 982        | 982            |
| 2.2.Общая физическая подготовка   | час               | 144                                | 146   | 174   | 204  | 218   | 238  | 258  | 278  | 300   | 320        | 350                                 | 380        | 390            |
| 2.3.Специальная техническая подготовка  | час               | 30                                 | 44    | 54    | 69   | 84  | 87   | 102  | 96   | 90  | 96         | 102                                 | 96         | 78             |
| 2.4.Специальная психологическая подготовка  | час               | -                                  | 6     | 6     | 9    | 12  | 15   | 24   | 24   | 24  | 30         | 30                                  | 36         | 36             |
| 2.5.Восстановительные мероприятия   | час               | -                                  | 12    | 24    | 36   | 48  | 48   | 48   | 54   | 60  | 60         | 60                                  | 60         | 72             |
| Раздел 3.Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | час               | 50                                 | 50    | 50    | 50   | 75  | 75   | 75   | 75   | 100   | 100        | 100                                 | 100        | 120            |
| Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно – педагогические наблюдения  | час               | 6                                  | 6     | 6     | 6    | 12  | 12   | 12   | 12   | 18  | 18         | 18                                  | 18         | 18             |
| Раздел 5.Участие в спортивных соревнованиях   | час               | -                                  | 5     | 10    | 15   | 24  | 32   | 48   | 60   | 100   | 100        | 120                                 | 140        | 140            |
| Раздел 6 Судейская практика   | час               | -                                  | -     | -     | -    | -   | 10   | 20   | 30   | 20  | 10         | -                                   | -          | -              |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | час               | 312                                | 364   | 468   | 624  | 780   | 936  | 1092 | 1248 | 1404  | 1560       | 1716                                | 1872       | 1872           |