

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Мирут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			46%	18%	12%	7%	0%	0%	0%	16%	1%	0%
Январь, 2024	24:00	1440	662,4	259,2	172,8	100,8	0	0	0	230,4	14,4	0
Февраль, 2024	24:00	1440	662,4	259,2	172,8	100,8	0	0	0	230,4	14,4	0
Март, 2024	28:00	1680	772,8	302,4	201,6	117,6	0	0	0	268,8	16,8	0
Апрель, 2024	26:00	1560	717,6	280,8	187,2	109,2	0	0	0	249,6	15,6	0
Май, 2024	24:00	1440	662,4	259,2	172,8	100,8	0	0	0	230,4	14,4	0
Июнь, 2024	28:00	1680	772,8	302,4	201,6	117,6	0	0	0	268,8	16,8	0
Июль, 2024	26:00	1560	717,6	280,8	187,2	109,2	0	0	0	249,6	15,6	0
Август, 2024	26:00	1560	717,6	280,8	187,2	109,2	0	0	0	249,6	15,6	0
Сентябрь, 2024	28:00	1680	772,8	302,4	201,6	117,6	0	0	0	268,8	16,8	0
Октябрь, 2024	24:00	1440	662,4	259,2	172,8	100,8	0	0	0	230,4	14,4	0
Ноябрь, 2024	26:00	1560	717,6	280,8	187,2	109,2	0	0	0	249,6	15,6	0
Декабрь, 2024	28:00	1680	772,8	302,4	201,6	117,6	0	0	0	268,8	16,8	0
Итого минут		18720	8611,2	3369,6	2246,4	1310,4	0	0	0	2995,2	187,2	0
Итого часов	312:00		143,52	56,16	37,44	21,84	0	0	0	49,92	3,12	0

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Мирут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			40%	20%	13%	8%	1%	1%	3%	13%	1%	0%
Январь, 2024	28:00	1680	672	336	218,4	134,4	16,8	16,8	50,4	218,4	16,8	0
Февраль, 2024	29:00	1740	696	348	226,2	139,2	17,4	17,4	52,2	226,2	17,4	0
Март, 2024	33:00	1980	792	396	257,4	158,4	19,8	19,8	59,4	257,4	19,8	0
Апрель, 2024	29:00	1740	696	348	226,2	139,2	17,4	17,4	52,2	226,2	17,4	0
Май, 2024	30:00	1800	720	360	234	144	18	18	54	234	18	0
Июнь, 2024	32:00	1920	768	384	249,6	153,6	19,2	19,2	57,6	249,6	19,2	0

Июль, 2024	29:00	1740	696	348	226,2	139,2	17,4	17,4	52,2	226,2	17,4	0
Август, 2024	32:00	1920	768	384	249,6	153,6	19,2	19,2	57,6	249,6	19,2	0
Сентябрь, 2024	31:00	1860	744	372	241,8	148,8	18,6	18,6	55,8	241,8	18,6	0
Октябрь, 2024	29:00	1740	696	348	226,2	139,2	17,4	17,4	52,2	226,2	17,4	0
Ноябрь, 2024	31:00	1860	744	372	241,8	148,8	18,6	18,6	55,8	241,8	18,6	0
Декабрь, 2024	31:00	1860	744	372	241,8	148,8	18,6	18,6	55,8	241,8	18,6	0
Итого минут		21840	8736	4368	2839,2	1747,2	218,4	218,4	655,2	2839,2	218,4	0
Итого часов	364:00		145,6	72,8	47,32	29,12	3,64	3,64	10,92	47,32	3,64	0

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Мирут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			37%	23%	14%	7%	2%	1%	5%	10%	1%	0%
Январь, 2024	36:00	2160	799,2	496,8	302,4	151,2	43,2	21,6	108	216	21,6	0
Февраль, 2024	36:00	2160	799,2	496,8	302,4	151,2	43,2	21,6	108	216	21,6	0
Март, 2024	42:00	2520	932,4	579,6	352,8	176,4	50,4	25,2	126	252	25,2	0
Апрель, 2024	39:00	2340	865,8	538,2	327,6	163,8	46,8	23,4	117	234	23,4	0
Май, 2024	38:00	2280	843,6	524,4	319,2	159,6	45,6	22,8	114	228	22,8	0
Июнь, 2024	40:00	2400	888	552	336	168	48	24	120	240	24	0
Июль, 2024	39:00	2340	865,8	538,2	327,6	163,8	46,8	23,4	117	234	23,4	0
Август, 2024	40:00	2400	888	552	336	168	48	24	120	240	24	0
Сентябрь, 2024	39:00	2340	865,8	538,2	327,6	163,8	46,8	23,4	117	234	23,4	0
Октябрь, 2024	38:00	2280	843,6	524,4	319,2	159,6	45,6	22,8	114	228	22,8	0
Ноябрь, 2024	40:00	2400	888	552	336	168	48	24	120	240	24	0
Декабрь, 2024	41:00	2460	910,2	565,8	344,4	172,2	49,2	24,6	123	246	24,6	0
Итого минут		28080	10389,6	6458,4	3931,2	1965,6	561,6	280,8	1404	2808	280,8	0
Итого часов	468:00		173,16	107,64	65,52	32,76	9,36	4,68	23,4	46,8	4,68	0

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Мирут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			32%	33%	12%	6%	2%	1%	5%	8%	1%	0%
Январь, 2024	50:00	3000	960	990	360	180	60	30	150	240	30	0
Февраль, 2024	50:00	3000	960	990	360	180	60	30	150	240	30	0
Март, 2024	52:00	3120	998,4	1029,6	374,4	187,2	62,4	31,2	156	249,6	31,2	0
Апрель, 2024	52:00	3120	998,4	1029,6	374,4	187,2	62,4	31,2	156	249,6	31,2	0
Май, 2024	54:00	3240	1036,8	1069,2	388,8	194,4	64,8	32,4	162	259,2	32,4	0
Июнь, 2024	50:00	3000	960	990	360	180	60	30	150	240	30	0
Июль, 2024	54:00	3240	1036,8	1069,2	388,8	194,4	64,8	32,4	162	259,2	32,4	0
Август, 2024	52:00	3120	998,4	1029,6	374,4	187,2	62,4	31,2	156	249,6	31,2	0
Сентябрь, 2024	52:00	3120	998,4	1029,6	374,4	187,2	62,4	31,2	156	249,6	31,2	0
Октябрь, 2024	54:00	3240	1036,8	1069,2	388,8	194,4	64,8	32,4	162	259,2	32,4	0

Ноябрь, 2024	50:00	3000	960	990	360	180	60	30	150	240	30	0
Декабрь, 2024	54:00	3240	1036,8	1069,2	388,8	194,4	64,8	32,4	162	259,2	32,4	0
Итого минут		37440	11980,8	12355,2	4492,8	2246,4	748,8	374,4	1872	2995,2	374,4	0
Итого часов	624:00		199,68	205,92	74,88	37,44	12,48	6,24	31,2	49,92	6,24	0

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			27%	35%	11%	6%	4%	1%	6%	9%	1%	0%
Январь, 2024	64:00	3840	1036,8	1344	422,4	230,4	153,6	38,4	230,4	345,6	38,4	0
Февраль, 2024	64:00	3840	1036,8	1344	422,4	230,4	153,6	38,4	230,4	345,6	38,4	0
Март, 2024	63:00	3780	1020,6	1323	415,8	226,8	151,2	37,8	226,8	340,2	37,8	0
Апрель, 2024	64:00	3840	1036,8	1344	422,4	230,4	153,6	38,4	230,4	345,6	38,4	0
Май, 2024	68:00	4080	1101,6	1428	448,8	244,8	163,2	40,8	244,8	367,2	40,8	0
Июнь, 2024	63:00	3780	1020,6	1323	415,8	226,8	151,2	37,8	226,8	340,2	37,8	0
Июль, 2024	68:00	4080	1101,6	1428	448,8	244,8	163,2	40,8	244,8	367,2	40,8	0
Август, 2024	66:00	3960	1069,2	1386	435,6	237,6	158,4	39,6	237,6	356,4	39,6	0
Сентябрь, 2024	63:00	3780	1020,6	1323	415,8	226,8	151,2	37,8	226,8	340,2	37,8	0
Октябрь, 2024	70:00	4200	1134	1470	462	252	168	42	252	378	42	0
Ноябрь, 2024	62:00	3720	1004,4	1302	409,2	223,2	148,8	37,2	223,2	334,8	37,2	0
Декабрь, 2024	65:00	3900	1053	1365	429	234	156	39	234	351	39	0
Итого минут		46800	12636	16380	5148	2808	1872	468	2808	4212	468	0
Итого часов	780:00		210,6	273	85,8	46,8	31,2	7,8	46,8	70,2	7,8	0

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			27%	40%	9%	5%	3%	1%	5%	8%	1%	1%
Январь, 2024	74:00	4440	1198,8	1776	399,6	222	133,2	44,4	222	355,2	44,4	44,4
Февраль, 2024	74:00	4440	1198,8	1776	399,6	222	133,2	44,4	222	355,2	44,4	44,4
Март, 2024	81:00	4860	1312,2	1944	437,4	243	145,8	48,6	243	388,8	48,6	48,6
Апрель, 2024	77:00	4620	1247,4	1848	415,8	231	138,6	46,2	231	369,6	46,2	46,2
Май, 2024	76:00	4560	1231,2	1824	410,4	228	136,8	45,6	228	364,8	45,6	45,6
Июнь, 2024	81:00	4860	1312,2	1944	437,4	243	145,8	48,6	243	388,8	48,6	48,6
Июль, 2024	79:00	4740	1279,8	1896	426,6	237	142,2	47,4	237	379,2	47,4	47,4
Август, 2024	79:00	4740	1279,8	1896	426,6	237	142,2	47,4	237	379,2	47,4	47,4
Сентябрь, 2024	79:00	4740	1279,8	1896	426,6	237	142,2	47,4	237	379,2	47,4	47,4
Октябрь, 2024	78:00	4680	1263,6	1872	421,2	234	140,4	46,8	234	374,4	46,8	46,8
Ноябрь, 2024	77:00	4620	1247,4	1848	415,8	231	138,6	46,2	231	369,6	46,2	46,2
Декабрь, 2024	81:00	4860	1312,2	1944	437,4	243	145,8	48,6	243	388,8	48,6	48,6

Итого минут		56160	15163,2	22464	5054,4	2808	1684,8	561,6	2808	4492,8	561,6	561,6
Итого часов	936:00		252,72	374,4	84,24	46,8	28,08	9,36	46,8	74,88	9,36	9,36

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			23%	43%	11%	5%	4%	2%	4%	6%	1%	1%
Январь, 2024	87:00	5220	1200,6	2244,6	574,2	261	208,8	104,4	208,8	313,2	52,2	52,2
Февраль, 2024	87:00	5220	1200,6	2244,6	574,2	261	208,8	104,4	208,8	313,2	52,2	52,2
Март, 2024	93:00	5580	1283,4	2399,4	613,8	279	223,2	111,6	223,2	334,8	55,8	55,8
Апрель, 2024	90:00	5400	1242	2322	594	270	216	108	216	324	54	54
Май, 2024	90:00	5400	1242	2322	594	270	216	108	216	324	54	54
Июнь, 2024	93:00	5580	1283,4	2399,4	613,8	279	223,2	111,6	223,2	334,8	55,8	55,8
Июль, 2024	93:00	5580	1283,4	2399,4	613,8	279	223,2	111,6	223,2	334,8	55,8	55,8
Август, 2024	92:00	5520	1269,6	2373,6	607,2	276	220,8	110,4	220,8	331,2	55,2	55,2
Сентябрь, 2024	91:00	5460	1255,8	2347,8	600,6	273	218,4	109,2	218,4	327,6	54,6	54,6
Октябрь, 2024	93:00	5580	1283,4	2399,4	613,8	279	223,2	111,6	223,2	334,8	55,8	55,8
Ноябрь, 2024	89:00	5340	1228,2	2296,2	587,4	267	213,6	106,8	213,6	320,4	53,4	53,4
Декабрь, 2024	94:00	5640	1297,2	2425,2	620,4	282	225,6	112,8	225,6	338,4	56,4	56,4
Итого минут		65520	15069,6	28173,6	7207,2	3276	2620,8	1310,4	2620,8	3931,2	655,2	655,2
Итого часов	1092:00		251,16	469,56	120,12	54,6	43,68	21,84	43,68	65,52	10,92	10,92

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			22%	44%	7%	5%	7%	1%	4%	6%	2%	2%
Январь, 2024	100:00	6000	1320	2640	420	300	420	60	240	360	120	120
Февраль, 2024	96:00	5760	1267,2	2534,4	403,2	288	403,2	57,6	230,4	345,6	115,2	115,2
Март, 2024	108:00	6480	1425,6	2851,2	453,6	324	453,6	64,8	259,2	388,8	129,6	129,6
Апрель, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Май, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Июнь, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Июль, 2024	108:00	6480	1425,6	2851,2	453,6	324	453,6	64,8	259,2	388,8	129,6	129,6
Август, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Сентябрь, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Октябрь, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Ноябрь, 2024	104:00	6240	1372,8	2745,6	436,8	312	436,8	62,4	249,6	374,4	124,8	124,8
Декабрь, 2024	108:00	6480	1425,6	2851,2	453,6	324	453,6	64,8	259,2	388,8	129,6	129,6
Итого минут		74880	16473,6	32947,2	5241,6	3744	5241,6	748,8	2995,2	4492,8	1497,6	1497,6

Итого часов	1248:00		274,56	549,12	87,36	62,4	87,36	12,48	49,92	74,88	24,96	24,96
-------------	---------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Самоконтроль	Медицинские осмотры	Судейская практика
			21%	44%	6%	5%	9%	1%	4%	7%	2%	1%
Январь, 2024	112:00	6720	1411,2	2956,8	403,2	336	604,8	67,2	268,8	470,4	134,4	67,2
Февраль, 2024	108:00	6480	1360,8	2851,2	388,8	324	583,2	64,8	259,2	453,6	129,6	64,8
Март, 2024	123:00	7380	1549,8	3247,2	442,8	369	664,2	73,8	295,2	516,6	147,6	73,8
Апрель, 2024	116:00	6960	1461,6	3062,4	417,6	348	626,4	69,6	278,4	487,2	139,2	69,6
Май, 2024	115:00	6900	1449	3036	414	345	621	69	276	483	138	69
Июнь, 2024	120:00	7200	1512	3168	432	360	648	72	288	504	144	72
Июль, 2024	120:00	7200	1512	3168	432	360	648	72	288	504	144	72
Август, 2024	117:00	7020	1474,2	3088,8	421,2	351	631,8	70,2	280,8	491,4	140,4	70,2
Сентябрь, 2024	118:00	7080	1486,8	3115,2	424,8	354	637,2	70,8	283,2	495,6	141,6	70,8
Октябрь, 2024	116:00	6960	1461,6	3062,4	417,6	348	626,4	69,6	278,4	487,2	139,2	69,6
Ноябрь, 2024	117:00	7020	1474,2	3088,8	421,2	351	631,8	70,2	280,8	491,4	140,4	70,2
Декабрь, 2024	122:00	7320	1537,2	3220,8	439,2	366	658,8	73,2	292,8	512,4	146,4	73,2
Итого минут		84240	17690,4	37065,6	5054,4	4212	7581,6	842,4	3369,6	5896,8	1684,8	842,4
Итого часов	1404:00		294,84	617,76	84,24	70,2	126,36	14,04	56,16	98,28	28,08	14,04