

**Годовой учебно-тренировочный план
этап начальной подготовки 1 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	46	143,52
2	Специальная физическая подготовка	18	56,16
3	Специально техническая подготовка	12	37,44
4	Теоретическая подготовка	7	21,84
5	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
6	Специально психологическая подготовка	0	0
7	Восстановительные мероприятия	0	0
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	16	49,92
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	3,12
10	Судейская практика	0	0
Общее количество часов в год		100	312

**Годовой учебно-тренировочный план
этап начальной подготовки 2 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	2 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	40	145,6

2	Специальная физическая подготовка	20	72,8
3	Специально техническая подготовка	13	47,32
4	Теоретическая подготовка	8	29,12
5	Участие в спортивных соревнованиях	1	3,64
6	Специально психологическая подготовка	1	3,64
7	Восстановительные мероприятия	3	10,92
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	13	47,32
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	3,64
10	Судейская практика	0	0
Общее количество часов в год		100	364

**Годовой учебно-тренировочный план
этап начальной подготовки 3 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	3 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	37	173,16
2	Специальная физическая подготовка	23	107,64
3	Специально техническая подготовка	14	65,52
4	Теоретическая подготовка	7	32,76
5	Участие в спортивных соревнованиях	2	9,36

6	Специально психологическая подготовка	1	4,68
7	Восстановительные мероприятия	5	23,4
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	10	46,8
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	4,68
10	Судейская практика	0	0
Общее количество часов в год		100	468

**Годовой учебно-тренировочный план
этап начальной подготовки 4 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	4 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	32	199,68
2	Специальная физическая подготовка	33	205,92
3	Специально техническая подготовка	12	74,88
4	Теоретическая подготовка	6	37,44
5	Участие в спортивных соревнованиях	2	12,48
6	Специально психологическая подготовка	1	6,24
7	Восстановительные мероприятия	5	31,2
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	49,92
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	6,24

10	Судейская практика	0	0
Общее количество часов в год		100	624

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап 1 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	27	210,6
2	Специальная физическая подготовка	35	273
3	Специально техническая подготовка	11	85,8
4	Теоретическая подготовка	6	46,8
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	31,2
6	Специально психологическая подготовка	1	7,8
7	Восстановительные мероприятия	6	46,8
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	9	70,2
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	7,8
10	Судейская практика	0	0
Общее количество часов в год		100	780

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап 2 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

		2 год обучения	
--	--	----------------	--

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	27	252,72
2	Специальная физическая подготовка	40	374,4
3	Специально техническая подготовка	9	84,24
4	Теоретическая подготовка	5	46,8
5	Участие в спортивных соревнованиях	3	28,08
6	Специально психологическая подготовка	1	9,36
7	Восстановительные мероприятия	5	46,8
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	74,88
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	9,36
10	Судейская практика	1	9,36
Общее количество часов в год		100	936

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап 3 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	3 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	23	251,16
2	Специальная физическая подготовка	43	469,56
3	Специально техническая подготовка	11	120,12

4	Теоретическая подготовка	5	54,6
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	43,68
6	Специально психологическая подготовка	2	21,84
7	Восстановительные мероприятия	4	4368
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	6	65,52
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	1	10,92
10	Судейская практика	1	10,92
Общее количество часов в год		100	1092

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап 4 года обучение по виду спорта
«велосипедный спорт»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	4 год обучения	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	22	274,56
2	Специальная физическая подготовка	44	549,12
3	Специально техническая подготовка	7	87,36
4	Теоретическая подготовка	5	62,4
5	Участие в спортивных соревнованиях	7	87,36
6	Специально психологическая подготовка	1	12,48
7	Восстановительные мероприятия	4	49,92
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ	6	74,88

	данных спортивной подготовки		
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	2	24,96
10	Судейская практика	2	24,96
Общее количество часов в год		100	1248

**Годовой учебно-тренировочный план
этап совершенствования спортивного мастерства обучение по
виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия		
		соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	21	294,84
2	Специальная физическая подготовка	44	617,76
3	Специально техническая подготовка	6	84,24
4	Теоретическая подготовка	5	70,2
5	Участие в спортивных соревнованиях	9	126,36
6	Специально психологическая подготовка	1	14,04
7	Восстановительные мероприятия	4	56,16
8	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	98,28
9	Медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения	2	28,08
10	Судейская практика	1	14,04
Общее количество часов в год		100	1404