

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
ВЕЛОСПОРТ
ЭНП - 1 г.о. (6 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
Вводное занятие	1	1											
Физическая культура как средство всестороннего развития личности. История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины	1		1										
Основы здорового образа жизни	1			1									
Правила поведения и техники безопасности на занятии.	1				1								
Современная техника езды на велосипеде, основы технической подготовки и обучения.	2			1				1					
Врачебный контроль и самоконтроль	2				1			1					
Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	2	1	1										
Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций	2					1	1						
Средства и методы подготовки велосипедист на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки велосипедиста-гонщика и современные требования спорта высших достижений	2					1	1						
Итого:	14	2	2	2	2	2	2	2	2				
2. Физическая подготовка	96	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	
Общая физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7
Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-
3. Избранный вид спорта.	126	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	4
-Технико-тактическая подготовка	94	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	2
-Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2											
-Соревновательная деятельность	14		2	2	2	2	2	2	2				
-Контрольные испытания	2										2		
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5. Самостоятельная работа.	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	7	
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	26	18

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

ВЕЛОСПОРТ

ТЭ – 1 годов обучения (12 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
Вводное занятие	2	1									1		
Физическая культура как средство всестороннего развития личности. История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины	2		1		1								
Основы здорового образа жизни	2	1		1									
Правила поведения и техники безопасности на занятии.	2		1		1								
Современная техника езды на велосипеде, основы технической подготовки и обучения.	3			1		1		1					
Врачебный контроль и самоконтроль	5		1		1		1		1	1		1	
Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	6			1	1	1	1	1	1				
Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций	6			1		1	1	1		1			
Средства и методы подготовки велосипедист на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки велосипедиста-гонщика и современные требования спорта высших достижений	6	1							1	1	2	1	
Итого:	34	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	
2. Физическая подготовка	165	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	5	
Общая физическая подготовка	93	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	
Специальная физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	
3. Избранный вид спорта.	274	26	26	26	25	26	25	26	26	26	26	16	
-Технико-тактическая подготовка	172	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	12	
-Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
-Инструкторская и судейская практика	2										2		
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4		2						2				
-Соревновательная деятельность	60	4	5	7	6	7	6	7	5	4	5	4	
-Контрольные испытания	6	3								3			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5. Самостоятельная работа.	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	
Всего часов	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
ВЕЛОСПОРТ**

ТЭ – 2 годов обучения (14 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
Вводное занятие	2	1									1		
Физическая культура как средство всестороннего развития личности. История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины	3		1		1		1						
Основы здорового образа жизни	3	1		1				1					
Правила поведения и техники безопасности на занятии.	5		1		1		1		1	1			
Современная техника езды на велосипеде, основы технической подготовки и обучения.	7	1		1		1			1	1	1	1	
Врачебный контроль и самоконтроль	7		1		1		1		1	1	1	1	
Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	8	1		1	1	1	1	2	1				
Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций	8	1	1	1	1	1	1	1		1			
Средства и методы подготовки велосипедист на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки велосипедиста-гонщика и современные требования спорта высших достижений	8		1	1		2			1	1	1		
Итого:	51	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	
2. Физическая подготовка	192	19	19	19	18	18	18	18	18	18	19	18	8
Общая физическая подготовка	107	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	10	3
Специальная физическая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5
3. Избранный вид спорта.	322	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	12
-Технико-тактическая подготовка	208	18	19	21	21	21	21	21	21	19	18	19	7
-Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
-Инструкторская и судейская практика	2											2	
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4		2							2			
-Соревновательная деятельность	75	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5
-Контрольные испытания	6	3									3		
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
5. Самостоятельная работа.	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9
Всего часов	644	62	62	62	61	61	61	61	61	61	62	60	31

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

ВЕЛОСПОРТ

ТЭ – 3-5 годов обучения (18 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
Вводное занятие	2	1									1		
Физическая культура как средство всестороннего развития личности. История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины	4		1		1		1				1		
Основы здорового образа жизни	4	1		1				1				1	
Правила поведения и техники безопасности на занятии.	7		1		1		1		1	1		2	
Современная техника езды на велосипеде, основы технической подготовки и обучения.	7	1		1		1			1	1	1	1	
Врачебный контроль и самоконтроль	7		1		1		1		1	1	1	1	
Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	8	1		1	1	1	1	2	1				
Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций	8	1	1	1	1	1	1	1		1			
Средства и методы подготовки велосипедист на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки велосипедиста-гонщика и современные требования спорта высших достижений	8		1	1		2		1	1	1	1		
Итого:	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Физическая подготовка	250	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	10
Общая физическая подготовка	101	10	9	10	10	10	10	10	9	9	10	4	
Специальная физическая подготовка	149	14	15	14	14	14	14	14	15	15	14	6	
3. Избранный вид спорта.	393	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	23
-Технико-тактическая подготовка	250	23	24	24	24	24	24	24	23	24	24	24	12
-Психологическая подготовка	45	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	1	
-Инструкторская и судейская практика	6				1	1	1	1			1	1	
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	6		1	1	1				1		1	1	
-Соревновательная деятельность	80	7	7	7	7	8	8	8	8	5	7	8	
-Контрольные испытания	6	3								3			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5. Самостоятельная работа.	80	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	
Всего часов	828	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	48	