

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ-7»  
 С.Н.Абрамов  
 Пр. № 16 от «30» мая 2018 года



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБОУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 7» на 2018-2019 учебный год**  
**для групп спортсменов в велоспорт-шоссе**

| Разделы подготовки                                       | Этапы подготовки          |            |            |  |            |                          |            |            |   |
|--|---------------------------|------------|------------|--|------------|--------------------------|------------|------------|---|
|  | Этап начальной подготовки |            |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |                          |            |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  |                           |            |            | базовой подготовки                                 |            | спортивной специализации |            |            |   |
| Год обучения   | 1                         | 2          | 3          | 1  | 2          | 3                        | 4          | 5          | без ограничений                               |
| Количество часов в неделю                                | 6                         | 9          | 9          | 12   | 14         | 18                       | 18         | 18         | 28  |
| Количество занятий в неделю                              | 3                         | 3-4        | 3-4        | 4-6  | 4-6        | 6-12                     | 6-12       | 6-12       | 6-9   |
| <b>Теория и методика ФК</b>                              | <b>14</b>                 | <b>21</b>  | <b>21</b>  | <b>34</b>  | <b>51</b>  | <b>55</b>                | <b>55</b>  | <b>55</b>  | <b>77</b>                                     |
| <b>Физическая подготовка</b>                             | <b>96</b>                 | <b>145</b> | <b>145</b> | <b>165</b>   | <b>192</b> | <b>250</b>               | <b>250</b> | <b>250</b> | <b>429</b>                                    |
| Общая физическая подготовка                              | 78                        | 88         | 88         | 93   | 107        | 101                      | 101        | 101        | 136   |
| Специальная физическая подготовка                        | 18                        | 57         | 57         | 72   | 85         | 149                      | 149        | 149        | 293   |
| <b>Избранный вид спорта</b>                              | <b>126</b>                | <b>186</b> | <b>186</b> | <b>274</b>   | <b>322</b> | <b>393</b>               | <b>393</b> | <b>393</b> | <b>570</b>                                    |
| Технико-тактическая подготовка                           | 94                        | 146        | 146        | 172  | 205        | 250                      | 250        | 250        | 369   |
| Психологическая подготовка                               | 12                        | 14         | 14         | 30   | 30         | 45                       | 45         | 45         | 60  |
| Инструкторская и судейская практика                      | -                         | 2          | 2          | 2  | 2          | 6                        | 6          | 6          | 8   |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 2                         | 2          | 2          | 4  | 4          | 6                        | 6          | 6          | 10  |
| Соревновательная деятельность                            | 14                        | 18         | 18         | 60   | 75         | 80                       | 80         | 80         | 117   |
| Итоговая и промежуточная аттестация                      | 4                         | 4          | 4          | 6  | 6          | 6                        | 6          | 6          | 6   |
| <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>               | <b>20</b>                 | <b>33</b>  | <b>33</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>50</b>                | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>68</b>                                     |
| <b>Самостоятельная работа</b>                            | <b>20</b>                 | <b>29</b>  | <b>29</b>  | <b>39</b>  | <b>39</b>  | <b>80</b>                | <b>80</b>  | <b>80</b>  | <b>144</b>                                    |
| <b>Всего часов на 46 недель</b>                          | <b>276</b>                | <b>414</b> | <b>414</b> | <b>552</b>   | <b>644</b> | <b>828</b>               | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>1248</b>                                   |

Зам.директора

О.А.Навражных