



«Утверждаю»

Директор МБОУДО «СШ № 7»

С.Н. Абрамов

**Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)
«Велосипедный спорт»**

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	1	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	24
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	20	17	18	17	19	19	23	19	19	20	20	20	232
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	5	3	3	3	4	4	6	6	7	6	6	5	58
4.	2.2. Общая физическая подготовка	13	13	14	14	13	13	14	10	8	10	10	12	144
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	2	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	3	30
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	5	4	4	4	2	3	5	6	5	5	3	50
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Раздел 6. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего:		26	26	26	26	26	24	28	28	26	26	26	24	312

