

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа имени Макарова»

Э.В.Антонов

2023г.



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Макарова»  
на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта  
**ВЕЛОСПОРТ**

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Раздел 1 . Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75
Раздел 4. Медицинский осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248