**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Рабочая предпрофессиональная программа по виду спорта - велоспорт-шоссе.

Обучение осуществляется по дополнительной общеразвивающей (СОГ) и дополнительной предпрофессиональной программам физкультурно - спортивной направленности.

Категория обучаемых: 6 - 18 лет

Форма обучения: очная

 Продолжительность обучения: СОГ – 1 год, начальная подготовка – до 3 лет, тренировочный этап – до 5 лет, совершенствование спортивного мастерства - 3 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **СОГ** | **ГНП** | **ТЭ** | **ССМ** |
|  | ***год обучения*** |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| ***уч. нагрузка*** | *6* | *6* | *9* | *9* | *12* | *14* | *16* | *18* | *20* | *24* | *28* | *28* |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 11 | 13 | 13 | 19 | 20 | 21 | 21 | 21 | 23 | 24 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 137 | 120 | 158 | 158 | 94 | 90 | 132 | 149 | 139 | 144 | 146 | 146 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 58 | 75 | 136 | 136 | 279 | 308 | 346 | 381 | 422 | 526 | 651 | 651 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | 43 | 33 | 43 | 43 | 58 | 68 | 95 | 123 | 154 | 185 | 204 | 204 |
| 5 | Соревнования (кол-во часов) | 12 | 15 | 23 | 23 | 42 | 46 | 52 | 62 | 74 | 102 | 128 | 128 |
| 6 | Техническое обслуживание велосипедов | 8 | 18 | 33 | 33 | 43 | 48 | 64 | 71 | 80 | 90 | 96 | 96 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 11 | 14 | 14 | 15 | 16 | 20 | 24 | 24 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестации: | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | *-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | *2* | *2* | *2* | *2* | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | *- зачет по теории и методике ФК и С* | *2* | *2* | *2* | *2* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 11 | *- результаты участия в соревнованиях* | *+* | *+* | *+* | *+* | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | В спортивном лагере/ на самостоятельное изучение | 32 | 32 | 54 | 54 | 72 | 84 | 96 | 108 | 120 | 144 | 168 | 168 |
| **Итого часов** | **312** | **312** | **468** | **468** | **552** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** | **1456** | **1456** |