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 – до 3 лет

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2016-2017 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* | *8* | *8* | *12* | *12* | *18* | *18* | *18* | *24* | *24* | *24* |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 16 | 11 | 12 | 12 | 19 | 19 | 21 | 21 | 21 | 23 | 23 | 23 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 142 | 120 | 138 | 138 | 94 | 94 | 149 | 149 | 149 | 144 | 144 | 144 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 58 | 75 | 124 | 124 | 279 | 279 | 381 | 381 | 381 | 526 | 526 | 526 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | | 34 | 33 | 40 | 40 | 58 | 58 | 123 | 123 | 123 | 185 | 185 | 185 |
| 5 | Соревнования (кол-во часов) | | 12 | 15 | 18 | 18 | 42 | 42 | 62 | 62 | 62 | 102 | 102 | 102 |
| 6 | Техническое обслуживание велосипедов | | 6 | 18 | 28 | 28 | 43 | 43 | 71 | 71 | 71 | 90 | 90 | 90 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | - | - | - | - | 11 | 11 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестации: | | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 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 | 2 | 2 |
| 11 | *- результаты участия в соревнованиях* | | *+* | *+* | *+* | *+* | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | В спортивном лагере/ на самостоятельное изучение | | - | 32 | 48 | 48 | 72 | 72 | 108 | 108 | 108 | 144 | 144 | 144 |
| **Итого часов** | | | **276** | **312** | **416** | **416** | **552** | **552** | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1248** | **1248** |