



«НОРТОН-ЮНИОР» СВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШП
 Нортон-Юниор г.Перми
 Югов В.С.
 2016

Учебный план по велосипедному спорту на 2016-2017 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов			Этап спортивной подготовки				
		всего часов	теория	практика	НП1	НП2	T1	T2	СС1
1	Теоретическая подготовка	105	105	0	12/0	18/0	21/0	24/0	30/0
2	Общая физическая подготовка	932	0	932	0/117	0/132	0/175	0/218	0/290
3	Специальная подготовка:	1231	0	1231	0/71	0/120	0/208	0/362	0/470
3.1	специальная физическая подготовка	907	0	907	0/43	0/80	0/152	0/282	0/350
3.2	техническая и тактическая подготовка	324	0	324	0/28	0/40	0/56	0/80	0/120
4	Психическая подготовка	172	172	0	18/0	20/0	32/0	42/0	60/0
5	Соревновательная подготовка	163	0	163	0/12	0/20	0/26	0/40	0/65
6	Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)	220	0	220	0/22	0/30	0/44	0/54	0/70
7	Техническое обслуживание велосипедов	208	0	208	0/16	0/20	0/28	0/64	0/80
8	Примные и переводные испытания	58	0	58	0/8	0/8	0/12	0/12	0/18
9	Инструкторская и судейская практика	39	0	39	0	0	0/6	0/12	0/21
	Итого	4359	277	4082	276	368	552	828	1104

Тренера-преподавателя _____ / _____ /
 Зам. директора по УВР И.В.Варанкина И.В.Варанкина