



Утвержден  
Приказом директора  
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска  
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта  
«Велосипедный спорт» на 2024-2025 учебный год**

| Разделы и виды<br>спортивной подготовки                                                          | Этапы и годы спортивной подготовки                                        |       |       |       |                                                                 |      |            |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------|------|------------|------|
|                                                                                                  | Этап начальной подготовки                                                 |       |       |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |      |            |      |
|                                                                                                  | 1                                                                         | 2     | 3     | 4     | 1                                                               | 2    | 3          | 4    |
|                                                                                                  | Недельная нагрузка в часах                                                |       |       |       |                                                                 |      |            |      |
|                                                                                                  | 6                                                                         | 7     | 9     | 12    | 15                                                              | 18   | 21         | 24   |
|                                                                                                  | Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного<br>занятия в часах |       |       |       |                                                                 |      |            |      |
|                                                                                                  | 2                                                                         | 2     | 2     | 3     | 3                                                               | 3    | 3          | 3    |
|                                                                                                  | Наполняемость групп (человек)                                             |       |       |       |                                                                 |      |            |      |
|                                                                                                  | 10-20                                                                     | 10-20 | 10-20 | 10-20 | 6-12<br>16                                                      | 6-12 | 6-12<br>16 | 6-12 |
| Раздел 1.<br>Теоретическая<br>подготовка                                                         | 24                                                                        | 30    | 36    | 42    | 48                                                              | 54   | 60         | 66   |
| Раздел 2. Практическая<br>подготовка                                                             | 232                                                                       | 272   | 366   | 511   | 621                                                             | 753  | 877        | 1005 |
| 2.1. Специальная<br>физическая подготовка                                                        | 58                                                                        | 64    | 108   | 193   | 259                                                             | 365  | 445        | 553  |
| 2.2. Общая физическая<br>подготовка                                                              | 144                                                                       | 144   | 174   | 204   | 218                                                             | 238  | 258        | 278  |
| 2.3. Специальная<br>техническая<br>подготовка                                                    | 30                                                                        | 42    | 54    | 69    | 84                                                              | 87   | 102        | 96   |
| 2.4. Специальная<br>психологическая<br>подготовка                                                | -                                                                         | 6     | 6     | 9     | 12                                                              | 15   | 24         | 24   |
| 2.5.<br>Восстановительные<br>мероприятия                                                         | -                                                                         | 16    | 24    | 36    | 48                                                              | 48   | 48         | 54   |
| Раздел 3.<br>Самоконтроль,<br>контроль, тестирование<br>и анализ данных<br>спортивной подготовки | 50                                                                        | 50    | 50    | 50    | 75                                                              | 75   | 75         | 75   |
| Раздел 4. Медицинские<br>осмотры<br>(обследования),<br>врачебно-<br>педагогические<br>наблюдения | 6                                                                         | 6     | 6     | 6     | 12                                                              | 12   | 12         | 12   |

|                                              |     |     |     |     |     |     |      |      |
|----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях | -   | 6   | 10  | 15  | 24  | 32  | 48   | 60   |
| Раздел 6. Судейская практика                 | -   | -   | -   | -   | -   | 10  | 20   | 30   |
| Всего:                                       | 312 | 364 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1248 |