

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1
 А.М. Дерезин

Учебный план – график распределения учебных часов на 2015-2016 уч. год
 группа УТГ-1

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теория	18	2,6	2,6	3	2,6	2	2,6	2,6					
1. Правила личной гигиены и санитарно – гигиенические требования	3,4	15	15	1	15	30	15	15					
2. Правила техники безопасности на занятиях в зале, тренировках на шоссе и соревнованиях	2,3	15	15	30	15	15	15	15					
3. Инструктаж перед тренировкой	6	1	1	15	1	30	1	1					
4. Беседы, диспуты о спорте и здоровом образе жизни	6,3	1	1	1	1	15	1	1					
5. Работа с родителями		внеурочное время											
II. ОФП	230	34	34	36	34	24	34	34					
1. Общеразвивающие упражнения	19	2	2	4	3	2	3	3					
2. Упражнения на скорость	30	2	2	2	6	6	6	6					
3. Упражнения на выносливость	29	3	3	3	6	2	6	6					
4. Упражнения на гибкость	13	2	2	2	2	1	2	2					
5. Акробатические упражнения	14	2	2	2	2	2	2	2					
6. Тренажер и силовые упражнения	104	20	20	20	12	8	12	12					
7. Спортивные игры	21	3	3	3	3	3	3	3					
III. СФП	259,4	11,4	11,4	11,4	11,4	8	11,4	11,4	51	45	51	30	6
1. Велостанок	34,2				11,4	8	11,4	3,4					
2. Тренировки на шоссе	225,2	11,4	11,4	11,4				8	51	45	51	30	6
IV. ТТМ	20	3	3	3	3	2	3	3					
V. Контрольные нормативы													
VI. Участие в соревнованиях		согласно календарному плану (вызову)											
Часы в месяц	528	51	51	54	51	36	51	51	51	45	51	30	6

Тренер-преподаватель по велосипедному спорту

С.В.Дьяконов