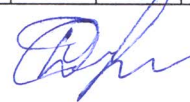


Утверждаю:
 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1
 А.М. Дерезин

Учебный план – график распределения учебных часов на 2016-2017 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	15,2	2,6	2	2	2,6	3,4	1,3	1,3					
1. Правила личной гигиены и санитарно – гигиенические требования	3,3	15	15	30	15	1	15	15					
2. Правила техники безопасности на занятиях в зале, тренировках на шоссе и соревнованиях	3,3	15	15	30	15	1	15	15					
3. Инструктаж перед тренировкой	4,6	1	30	15	1	1	15	15					
4. Беседы, диспуты о спорте и здоровом образе жизни	4	1	30	15	1	15	15	15					
5. Работа с родителями		внеурочное время											
II. ОФП	230	34	36	34	34	26	32	34					
1. Общеразвивающие упражнения	20	2	2	4	3	3	3	3					
2. Упражнения на скорость	29	2	2	2	6	6	5	6					
3. Упражнения на выносливость	28	3	3	3	6	2	5	6					
4. Упражнения на гибкость	14	2	2	2	2	2	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	270,6	11,4	14	11,4	11,4	8,6	13,4	14,4	51	48	51	27	9
1. Велостанок	38,8				11,4	8,6	13,4	5,4					
2. Тренировки на шоссе	231,8	11,4	14	11,4				9	51	48	51	27	9
IV. ТТМ	15,2	3	2	3,6	3	1	1,3	1,3					
V. Контрольные нормативы													
VI. Участие в соревнованиях		согласно календарному плану (вызову)											
Часы в месяц	531	51	54	51	51	39	48	51	51	48	51	27	9

Тренер-преподаватель по велосипедному спорту



С.В.Дьяконов