|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседанииТренерского совета №\_\_\_\_\_От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | Утверждаю И.о.директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Вакарин«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**Годовой тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта**

***велоспорт***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | этап начальной подготовки | тренировочный этап |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 6 | 9 | 9 | 12 | 16 | 18 | 18 | 18 |
| ***312*** | ***468*** | ***468*** | ***624*** | ***832*** | ***936*** | ***936*** | ***936*** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 156 | 187 | 187 | 187 | 249 | 209 | 209 | 209 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 113 | 240 | 240 | 370 | 461 | 560 | 560 | 560 |
| 3. | Техническая подготовка  | 31 | 23 | 23 | 18 | 40 | 46 | 46 | 46 |
| 4. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая  | 9 | 14 | 14 | 31 | 58 | 65 | 65 | 65 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика  | 3 | 4 | 4 | 18 | 24 | 56 | 56 | 56 |