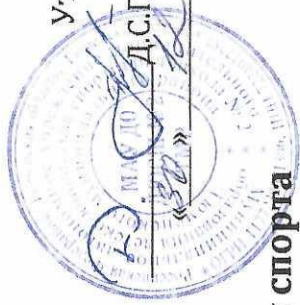


Принято на заседании
Тренерского совета № 2
От «02» 12 2021г.

Утверждаю:
Директор
Д.С.Плотников
«02» 12 2021г.



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 | 31 | 58 | 65 | 65 | 65 |
| 4. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая | 9 | 14 | 14 | 18 | 40 | 46 | 46 | 46 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 4 | 4 | 18 | 24 | 56 | 56 | 56 |