

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для реализации программы спортивной подготовки (мотоциклетный спорт)
МБУ ДО СШ ТВС
на 2023-2024уч.год

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап этап спортивной специализации					Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений
Количество часов	6 час.	6час.	9час.	12час.	12 час.	12 час.	14 час	14час.	20час	24час
1.Общая физическая подготовка, (час.)	124	78	117	62	62	62	72	72	104	88
2.Специальная физическая подготовка, (час.)	47	47	70	93	93	93	109	109	156	187
3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)	-	-	-	31	31	31	51	51	73	187
4.Техническая подготовка, (час.)	126	156	234	358	358	358	402	402	561	649
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	9	25	38	62	62	62	72	72	83	62
6.Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	6	6	6	7	7	21	25
7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	6	6	9	12	12	12	15	15	42	50
Всего часов	312	312	468	624	624	624	728	728	1248	1248

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С. Малкова

« _____ » _____ 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (1 год об, 6 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	10	10	10	11	10	10	10	10	10	11	11	11	124
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)													-
4	4.Техническая подготовка, (час.)	11	11	11	11	10	11	10	10	10	10	11	10	126
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)		1	1	1	1	1	1	1		1	1		9
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)													
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	2								2			2	6
Всего часов		27	26	26	27	24	26	25	25	26	26	27	27	312

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

этап начальной подготовки (2 год об, 6 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	7	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	6	78
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)	-												
4	4.Техническая подготовка, (час.)	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	13	156
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)	-												
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	2								2			2	6
Всего часов		28	26	26	27	24	25	26	26	26	26	25	27	312

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

этап начальной подготовки (3 год об, 9 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	9	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	9	117
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	70
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)													-
4	4.Техническая подготовка, (час.)	19	20	20	20	19	19	19	20	19	20	20	19	234
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	38
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)													-
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	3								3			3	9
Всего часов		39	40	39	39	38	38	38	40	39	39	39	40	468

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ПГОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Тренировочный этап(этап базовой подготовки) (1 год об, 12 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	8	8	8	8	7	8	7	8	7	8	8	8	93
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)			3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	31
4	4.Техническая подготовка, (час.)	30	30	30	30	29	30	30	30	29	30	30	30	358
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	62
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)		2				2						2	6
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	3				3				3	3			12
Всего часов		51	50	51	52	52	53	50	53	52	54	53	53	624

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Тренировочный этап(этап базовой подготовки) (2 год об, 12 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	8	8	8	8	7	8	7	8	7	8	8	8	93
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)			3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	31
4	4.Техническая подготовка, (час.)	30	30	30	30	29	30	30	30	29	30	30	30	358
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	62
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)		2				2						2	6
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(час.)	3				3				3	3			12
Всего часов		51	50	51	52	52	53	50	53	52	54	53	53	624

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(мотоциклетный спорт)

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (3год об, 12 часов)

На 2023-2024учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	8	8	8	8	7	8	7	8	7	8	8	8	93
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)			3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	31
4	4.Техническая подготовка, (час.)	30	30	30	30	29	30	30	30	29	30	30	30	358
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	62
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)		2					2					2	6
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(час.)	3				3				3	3			12
Всего часов		51	50	51	52	52	53	50	53	52	54	53	53	624

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

«_____» _____ 2023г

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (4 год об, 14 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	51
4	4.Техническая подготовка, (час.)	33	33	34	34	33	34	33	33	33	34	34	34	402
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)			1				3	3					7
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(час.)	3	3			3				3	3			15
Всего часов		61	62	60	59	61	59	61	61	61	63	60	60	728

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (5год об, 14 часов)

На 2023-2024учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	51
4	4.Техническая подготовка, (час.)	33	33	34	34	33	34	33	33	33	34	34	34	402
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)			1				3	3					7
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(час.)	3	3			3				3	3			15
Всего часов		61	62	60	59	61	59	61	61	61	63	60	60	728

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)
этап совершенствования спортивного мастерства (20 часа)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	9	9	9	9	8	8	8	9	8	9	9	9	104
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)	10						6	10	11	12	12	12	73
4	4.Техническая подготовка, (час.)	45	50	48	48	50	50	45	45	45	45	45	45	561
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	8	8	8	8	8	7	6	6	6	6	6	83
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)	1	4	4	4	4	4							21
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	4	2	5	5	5	5	5	3	4			4	42
Всего часов		88	86	87	87	88	88	84	86	87	85	85	89	1040

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Этап высшего спортивного мастерства(24 часа)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов	
	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	7	8	8	8	7	8	7	7	7	7	7	7	88
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	15	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	187
3	3.Участие в спортивных соревнованиях.(час.)	22					15	25	25	25	25	25	25	187
4	4.Техническая подготовка, (час.)	54	55	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	649
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	4	6	6	6	6	6	5	5	4	5	5	4	62
6	6.Инструкторская и судейская практика (час.)		4	4	4	4	4				1	2	2	25
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль(час.)	5	7	7	7	7	10	7						50
Всего часов		107	96	95	95	94	113	114	107	105	107	108	107	1248