УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для реализации программы спортивной подготовки (мотоциклетный спорт) МБУ ДО СШ ТВС на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный**  **этап этап спортивной специализации** | | | | | **Этап**  **Совершенст**  **вования 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** | **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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (1 год об, 6 часов)

На 2024-2025 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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (2 год об, 6часов)

На 2024-2025учебный 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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (3 год об, 9часов)

На 2024-2025 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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025учебный 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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025 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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(мотоциклетный спорт)

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025 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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025 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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025 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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап совершенствования спортивного мастерства (20 часа)

На 2024-2025 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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Этап высшего спортивного мастерства(24 часа)

На 2024-2025 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** |