

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
М. П. Елифанцев
"1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 уч. год.
для спортивно - оздоровительной группы отделения баскетбол (образовательная ступень "СТАРТ")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения					1								1
2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.			1						1				2
3. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.						1							1
4. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1												1
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж				1								1	2
6. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.			1										1
ВСЕГО	1		2	1	1	1		0	1	0		1	8
ПРАКТИКА	25	26	24	25	25	25	26	26	25	26		15	268
ОФП	15	13	13	14	11	10	12	13	10	15		10	136
СФП		3	3	3	3	3	3	3	3	4		3	31
ТТМ	6	6	6	6	6	7	7	8	6	5		2	65
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		2	2	2	2	2	2	2	2	2			18
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	4								4				8
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТ.													0
МЕДОСМОТР		2					2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													0
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					3	3							6
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
М. П. Епифанцев
"1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов для группы начальной подготовки 1 года обучения
отделения баскетбол на 2025-2026 уч. год (образовательная ступень "Начало")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения		1											1
2.История баскетбола. Этапы развития		1											1
3.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.							1		1				2
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.				1									1
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1												1
6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж					1								1
7. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.			1										1
ВСЕГО	1	2	1	1	1	0	1	0	1	0		0	8
ПРАКТИКА	25	24	26	25	25	25	25	26	26	26		15	268
ОФП	10	10	10	8	6	7	7	8	6	20		15	107
СФП		3	3	3	3	3	4	3	3			3	28
ТТМ	9	9	8	11	11	9	9	11	7	4		2	90
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		2	3	3	2	3	3	4	4	2			26
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	6								6				12
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТ.													0
МЕДОСМОТР			2				2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													0
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					3	3							6
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	26	26	27	26	26	25	26	26	27	26		15	276

"1" сентября 2025

План - график распределения учебных часов на 2025–2026 уч. год для учебно-тренировочной группы 1 года обучения отделения баскетбол (образовательная ступень "Результат")

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена										1			1
2. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма				1									1
3. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств						1							1
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.		1											1
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма								1					1
6. Тактика баскетбола	1												1
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж			1						1				2
8. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований. Тактические варианты спортивной подготовки			1		1								2
ВСЕГО	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1		0	10
ПРАКТИКА	43	43	42	43	43	43	44	43	43	43		20	450
ОФП	8	11	8	8	9	9	9	9	7	13		6	97
СФП	6	9	6	7	7	6	7	7	6	7		4	72
ТТМ	13	13	11	11	13	13	14	15	14	14		7	138
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5		2	55
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	8								8				16
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			2	2			2						6
МЕДОСМОТР		2						2					4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	3	5	5	3	4	2	4	3	4		1	37
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			5	5	5	5	5						25
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦЕ	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44		20	460

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ХФУДО ДЮФЦ «Союз»
 М. П. Епифанцев
 "1" сентября 2025

План - график распределения учебных часов на 2025-2026 уч. год для учебно-тренировочной группы 2-3 года обучения отделения баскетбол (образовательная ступень "Результат")

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													0
1. Гигиена, закалывание, режим дня и питание спортсмена.	1									1			2
2. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.													0
3. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств			1										1
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.		2											2
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1												1
6. Тактика баскетбола				2									2
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж						1		1					2
8. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований. Тактические варианты спортивной подготовки.					1				2				3
9. Психологическая подготовка спортсмена			1										1
10. Правила и организации проведения соревнований по баскетболу		1											1
ВСЕГО	2	3	2	2	1	1	0	1	2	1		0	15
ПРАКТИКА	49	49	51	50	52	52	53	51	50	50		30	537
ОФП	12	9	6	6	8	8	7	7	3	10		9	85
СФП	10	10	9	9	9	9	9	9	8	9		5	96
ТТМ	18	18	13	13	13	13	13	13	13	18		9	154
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		6	6	6	6	6	6	6	6	6		2	56
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	9								9				18
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			4	4	4	3	5	5					25
МЕДОСМОТР		2					2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		4	4	3	3	4	3	3	3	7		5	39
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			9	9	9	9	8	8	8				60
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	51	52	53	52	53	53	53	52	52	51		30	552

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
 М. П. Епифанцев
 "1" сентября 2025

План - график распределения учебных часов на 2025-2026 уч. год. для группы начальной подготовки 2-3 года обучения отделения баскетбол (образовательная ступень "Начало")

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.История баскетбола. Этапы развития										1			1
2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.				1									1
3.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.						1							1
4. Моральный и волевой облик спортсмена.Воспитание нравственных и волевых качеств		1											1
5. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.								1					1
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1												1
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж			1						1				2
8. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу			1		1								2
ВСЕГО	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1		0	10
ПРАКТИКА	33	33	34	35	33	33	34	33	35	35		20	358
ОФП	8	10	6	6	8	8	8	8	8	12		10	92
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44
ТТМ	8	10	10	10	10	8	10	10	11	11		2	100
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4		2	46
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	6								6				12
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			2	2			2						6
МЕДОСМОТР		2						2					4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	3	4	4	2	4	2	4	2	4		2	34
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			4	4	4	4	4						20
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	34	34	36	36	34	34	34	34	36	36		20	368



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
М. П. Елифанцев
"1" сентября 2025

План-график распределения учебных часов на 2025-2026 уч.год для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
отделения баскетбол (образовательная ступень "Мастерство")

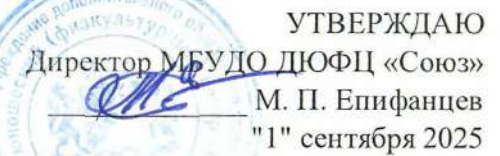
Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее		1											1
2. Моральный и волевой облик спортсмена.Воспитание нравственных и волевых качеств			2										2
3.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								1
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.				1					1				2
5.Планирование и контроль спортивной подготовки.	1					1							2
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1												1
7.Тактика баскетбола				1	1		1						3
8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.		1											1
9. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований. Тактические варианты спортивной подготовки.			1					1	1				4
10. Психологическая подготовка спортсмена								1		1			2
11. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.						1							1
ВСЕГО	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1		0	21
ПРАКТИКА	49	50	50	50	51	51	52	50	50	50		30	533
ОФП	11	10	6	6	8	7	7	7	3	10		9	84
СФП	11	10	9	9	10	12	9	10	8	9		4	101
ТТМ	18	18	13	13	18	16	13	13	13	18		4	157
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		6	6	6	4	4	6	6	6	6		8	58
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	9								9				18
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			3	4	2	4	5	2					20
МЕДОСМОТР		2					2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		4	3	3	3	2	3	2	3	7		5	35
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			10	9	6	6	7	10	8				56
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	51	52	53	52	53	53	53	52	52	51		30	552



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
М. П. Елифанцев
"1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
для спортивно - оздоровительной группы отделения бокс (образовательная ступень "Старт")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения					1								1
2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.			1						1				2
3. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.						1							1
4. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1												1
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж				1									1
6. История развития бокса в России			1										1
ВСЕГО	1	0	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	7
ПРАКТИКА	25	26	24	25	25	25	26	26	25	26		16	269
ОФП	18	18	18	19	18	18	18	19	16	19		11	192
СФП		3	3	3	2	2	3	4	3	4		3	30
ТТМ	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3		2	29
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	4								4				8
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА													0
МЕДОСМОТР		2					2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													0
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					3	3							6
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276



Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»

"1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год для группы начальной подготовки
1 года обучения отделения бокса (образовательная ступень "Начало")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения		1											1
2.История бокса. Этапы развития		1											1
3.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.							1		1				2
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.				1									1
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1												1
6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж					1								1
7. Правила и организация проведения соревнований по боксу						1							1
ВСЕГО	1	2	0	1	1	1	1	0	1	0		0	8
ПРАКТИКА	25	24	26	25	25	25	25	26	25	26		16	268
ОФП	10	10	10	8	6	7	7	8	6	20		9	101
СФП		5	6	6	5	6	7	7	6	2		4	54
ТТМ	9	9	8	11	11	9	9	11	7	4		3	91
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	6								6				12
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА													0
МЕДОСМОТР			2				2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													0
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					3	3							6
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮФЦ «Союз»
М. П. Елифанцев
"1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
для группы начальной подготовки 2-3 года обучения отделения бокса**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.История бокса. Этапы развития										1			1
2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.				1									1
3.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.						1							1
4. Моральный и волевой облик спортсмена.Воспитание нравственных и волевых качеств		1											1
5. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.								1					1
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1												1
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж			1						1				2
8. Правила и организация проведения соревнований по боксу			1		1								2
ВСЕГО	1	1	2	1	1	1		1	1	1			10
ПРАКТИКА	33	33	32	35	33	33	36	35	35	33		20	358
ОФП	8	10	7	6	8	8	8	8	8	12		8	91
СФП	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6		3	61
ТТМ	10	12	10	12	13	14	14	13	13	12		7	130
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	6								6				12
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			2	2			2						6
МЕДОСМОТР		2				2							4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	3	5	5	2	3	2	4	2	3		2	34
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			4	4	4		4	4					20
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	34	34	34	36	34	34	36	36	36	34		20	368

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
 М. П. Епифанцев
 "1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год для учебно-тренировочной группы
 2-3 года обучения отделения бокса (образовательная ступень "Результат")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.		1											1
2. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств.			2										2
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								1
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.				1					1				2
5. Планирование и контроль спортивной тренировки.	1					1							2
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1												1
7. Тактика бокса.				1	1		1						3
8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		1											1
9. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований. Тактические варианты спортивной подготовки.			1		1			1	1				4
10. Психологическая подготовка спортсмена.								1					1
11. Правила и организация проведения соревнований по боксу.						1							1
ВСЕГО	2	2	3	2	3	2	1	2	2	0		0	19
ПРАКТИКА													
ОФП	50	50	49	50	49	50	51	50	50	52		32	533
СФП	12	10	6	6	7	8	6	7	3	10		5	80
ТТМ	11	16	14	15	14	14	14	14	14	16		10	152
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	18	18	13	13	13	13	13	13	13	18		13	158
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	9								9				18
МЕДОСМОТР			4	4	3	3	5	5		1			25
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		2					2						4
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		4	4	3	3	3	3	3	3	7		4	37
			9	9	9	9	8	8	8				60
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	552



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»

М. П. Епифанцев

"1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год для учебно-тренировочной группы
4 года обучения отделения бокса (образовательная степень "Мастерство")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.		1											1
2. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств			2										2
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								1
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.				1					1				2
5. Планирование и контроль спортивной подготовки.	1					1							2
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1												1
7. Тактика бокса				1	1		1						3
8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж		1											1
9. Установка перед соревнованиями. Разбор			1					1	1				4
10. Психологическая подготовка спортсмена								1		1			2
ВСЕГО	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1		0	21
ПРАКТИКА	50	50	49	50	50	50	51	50	50	51		32	533
ОФП	11	10	6	6	8	6	6	7	3	11		11	85
СФП	13	10	9	9	10	12	9	10	8	9		4	103
ТТМ	18	18	13	13	17	16	13	13	13	18		4	156
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	8								9				17
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			3	4	2	4	5	2					20
МЕДОСМОТР		2					2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		4	3	3	3	2	3	2	3	7		5	35
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			9	9	6	6	7	10	8				55
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	552

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО ДЮФЦ «Союз»
М. П. Епифанцев
"1" сентября 2025

План-график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год для учебно-тренировочных групп 1 года обучения отделения велоспорта (образовательная ступень "Результат")

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.История велосипедного спорта. Этапы развития			1							1			2
2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.				1									1
3.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических						1							1
4. Моральный и волевой облик спортсмена.Воспитание нравственных и волевых качеств		1											1
5. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.								1					1
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.Профилактика травматизма.	1				1								2
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж			1										1
8. Психологическая подготовка									1				1
9. Правила и организация проведения соревнований по велосипедному спорту		1											1
ВСЕГО	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1		0	11
ПРАКТИКА	43	42	42	43	43	43	44	43	43	43		20	449
ОФП	9	10	9	9	9	8	10	9	9	12		5	99
СФП	11	12	10	11	13	12	12	12	11	12		7	123
ТТМ	12	14	12	12	14	14	13	14	12	14		7	138
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	8								8				16
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			2	2			2						6
МЕДОСМОТР		2						2					4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	4	5	5	3	4	3	3	3	5		1	39
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			4	4	4	5	4	3					24
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44		20	460

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз»
 М. П. Епифанцев
 "1" сентября 2025

**План - график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год для группы начальной подготовки
 2-3 года обучения отделения велоспорта (образовательная ступень "Начало")**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1.История велосипедного спорта. Этапы развития										1			1
2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.				1									1
3.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.						1							1
4. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств		1											1
5. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.								1					1
6. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1												1
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж			1						1				2
8. Правила и организация проведения соревнований по велосипедному спорту			1		1								2
ВСЕГО	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10
ПРАКТИКА	33	33	32	35	33	33	36	35	35	33		20	358
ОФП	8	10	7	6	8	8	8	8	8	12		7	90
СФП	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6		4	62
ТТМ	10	12	10	12	13	14	14	13	13	12		7	130
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	6								6				12
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			2	2			2						6
МЕДОСМОТР		2				2							4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	3	5	5	2	3	2	4	2	3		2	34
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			4	4	4		4	4					20
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	34	34	34	36	34	34	36	36	36	34		20	368



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБДО ДЮФЦ «Союз»

М. П. Епифанцев

"1" сентября 2025

План-график распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год для учебно-тренировочных групп 2-3 года обучения отделения велоспорта (образовательная ступень "Результат")

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
ТЕОРИЯ													
1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	1									1			2
2. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.												1	1
3. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств			1										1
4. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков.		1											1
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1												1
6. Особенности тренировочного процесса.				2									2
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж						1		1					2
8. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований.					1				2				3
9. Психологическая подготовка спортсмена			1										1
10. Правила и организация проведения соревнований по велосипедному спорту		1											1
ВСЕГО	2	2	2	2	1	1	0	1	2	1		1	15
ПРАКТИКА	50	49	50	50	51	51	52	51	50	51		32	537
ОФП	12	9	6	6	8	8	7	7	3	10		8	84
СФП	11	16	14	15	14	14	14	15	14	16		10	153
ТТМ	18	18	13	13	13	13	13	13	13	18		9	154
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	9								9				18
ИНСТРУКТ. И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТ.			4	4	4	3	5	5					25
МЕДОСМОТР		2					2						4
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		4	4	3	3	4	3	3	3	7		5	39
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			9	9	9	9	8	8	8				60
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	52	51	52	52	52	52	52	52	52	52		33	552