

"Утверждаю"
директор МБУДО "СШОР \"Фаворит"

Лилейко А.С.

УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение "Велоспорт"

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	24	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2		
	Практическая подготовка													
2	ОФП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	СФП	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	Техническая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
5	Контрольные испытания	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
6	Медицинское обследование	6	2				2				2			
	Итого:	312	30	28	28	28	29	27	27	27	29	27	16	16
	Учебный план НП - 1												отпуск-самоподг.	

7	Контрольные испытания	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
8	Участие в соревнованиях	5	1	1							1	1	1		
9	Медицинское обследование	6	2				2				2				
	Итого:	364	34	33	32	31	34	32	31	31	34	30	21	21	
Учебный план НП - 2														отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	36	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3		
	Практическая подготовка													
2	ОФП	174	15	14	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14
4	СФП	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Техническая подготовка	54	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4
5	Психологическая подготовка	6		1	1		1	1	1		1			
6	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные испытания	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
8	Участие в соревнованиях	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
9	Медицинское обследование	6	2				2				2			
	Итого:	468	41	40	41	40	44	42	42	39	42	39	29	29
Учебный план НП - 3													отпуск-самоподг.	

6	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Контрольные испытания	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
8	Участие в соревнованиях	15	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2			
9	Медицинское обследование	6	2				2			2					
	Итого:	624	55	54	53	52	55	53	53	54	57	54	43	41	
Учебный план НП - 4														отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Практическая подготовка														
2	ОФП	218	18	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18
4	СФП	259	22	22	22	22	21	22	22	22	22	22	22	20	20
4	Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Психологическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
6	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Контрольные испытания	75	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8			
8	Участие в соревнованиях	24	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3			
9	Медицинское обследование	12	2		2		2		2		2		2		
	Итого:	780	70	67	67	66	67	65	67	66	70	67	55	53	
Учебный план УТГ - 1														отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
	Практическая подготовка													
2	ОФП	238	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18
4	СФП	365	31	31	30	30	30	30	30	31	31	31	30	30
4	Техническая подготовка	87	8	8	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7
5	Психологическая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2		
6	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Контрольные испытания	75	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8		
8	Участие в соревнованиях	32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
9	Медицинское обследование	12	2		2		2		2		2		2	
10	Судейская практика	10	2	2							2	2	2	
	Итого:	936	86	83	79	77	79	77	78	79	84	82	69	63
Учебный план УТГ - 2														отпуск-самоподг.

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Практическая подготовка													
2	ОФП	258	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	20	20
4	СФП	445	38	38	37	37	37	37	37	37	37	37	36	37
4	Техническая подготовка	102	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8
5	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Контрольные испытания	75	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8		

8	Участие в соревнованиях	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Медицинское обследование	12	2		2		2		2		2		2	
10	Судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Итого:	1092	96	94	94	92	94	92	93	92	94	90	81	80
Учебный план УТГ - 3												отпуск-самоподг.		

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5
	Практическая подготовка													
2	ОФП	278	23	23	23	24	24	23	23	23	23	23	23	23
4	СФП	553	46	46	46	46	46	46	46	46	46	47	46	46
4	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Восстановительные мероприятия													
6		54	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4
7	Контрольные испытания	75	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8		
8	Участие в соревнованиях	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9	Медицинское обследование	12	2		2		2		2		2		2	
10	Судейская практика	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	Итого:	1248	108	106	107	105	107	104	106	105	107	105	95	93
Учебный план УТГ - 4												отпуск-самоподг.		

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Практическая подготовка													
2	ОФП	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
4	СФП	620	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	50	50
4	Техническая подготовка	90	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8
5	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Контрольные испытания	100	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8
8	Участие в соревнованиях	100	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8
9	Медицинское обследование	18	2	2	2		2		2	2	2	2	2	
10	Судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Итого:	1404	120	118	117	115	117	115	117	119	120	120	114	112
Учебный план СС -1													отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
	Практическая подготовка													
2	ОФП	320	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26	26	26
4	СФП	748	63	62	62	62	62	62	62	63	63	63	62	62
4	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Психологическая подготовка	30	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
	Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Контрольные испытания	100	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8
8	Участие в соревнованиях	100	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8

9	Медицинское обследование	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
10	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Итого:	1560	134	131	130	128	130	128	129	133	132	132	128
Учебный план СС -2													отпуск-самоподг.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
"ФАВОРИТ", Лилейко Андрей Сергеевич, Директор**

22.07.25 09:39 (MSK)

Сертификат FEBFB5B2941F46BBC8DA01CDC244C06D