Муниципальное бюджетное учреждение
«Специализированная спортивная школа олимпийского резерва
«Импульс» имени И.Н.Валиахметова»
«Олимпи резерв дасянъя И.Н.Валиахметов нимо «Импульс»
нимысьтыз спорт школа» муниципал коньдэтэн возиськись ужъюрт

ПРИКАЗ

г.Ижевск

от 17 декабря 2019 № 169

Об утверждении тренировочного плана

Во исполении п.47 приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" П Р И К А З Ы В А Ю:
1.Внести изменения в программу спортивной подготовки по велосипедному спорту (группа дисциплин «шоссе») в раздел 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица № 16).
2.Внести изменения в программу спортивной подготовки по велосипедному спорту (группа дисциплин «шоссе», группа исциплин «маунтинбайк») в раздел 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица № 16).
3.Утвердить тренировочный план по велосипедному спорту (группа дисциплин « шоссе», «маунтинбайк») на 2020 год. (Приложение № 1, приложение № 2) на 2020 год.
4.Заместителю директор Ониковой Я.Б. обеспечить доведения тренировочных планов до тренирского состава.
5.Тренерскому составу обеспечить выполение тренировочного плана в группах на этапах спортивной подготовки в полном объме.

Директор А.О.Блинов

С приказом ознакомлен(а):

	/ Оникова Я.Б.	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Загумеев И.С.	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Мухлисова	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Гаврилов	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Белов А.И.	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Лошков А.Н.	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Свяжин А.Н.	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Крапачев С.А.	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Мельников	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Сергеев	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Сирков	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Трушкова	/ « 17 »	12	2019 г
	/ Соколов	/ « 17 »	12	2019 г
	Шуток М.В.	17	12	2019

Приложение 1
УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ССШОР « Импульс»
от «17» декабря 2019 № 169

Тренировочный план по велосипедному спорту (группа дисциплин «маунтинбайк»)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенс-твования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**9**	**12**	**12**	**16**	**16**	**16**	**24**	**24**	**32**
Количество тренировок в неделю	3	3	3	6	6	7	9	12	9	12	12
Общая физическая подготовка	154	194	186	194	196	252	252	252	330	318	332
Специальная физическая подготовка	104	146	150	180	184	196	196	196	470	480	600
Техническая подготовка	48	114	117	220	210	336	336	336	312	314	500
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка врачебный контроль	4	11	12	12	16	18	18	18	37	24	33
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	3	3	18	18	30	30	30	99	112	199
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	832	832	832	1248	1248	1664
Общее количество тренирвок в год	156	156	156	312	312	364	468	624	468	624	624

Приложение 2
УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ССШОР « Импульс»
от «17» декабря 2019 № 169

Тренировочный план по велосипедному спорту (группа дисциплин «шоссе»)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенс-твования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**9**	**12**	**12**	**18**	**18**	**18**	**28**	**28**	**32**
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	7	7	7	9	9	12
Общая физическая подготовка	147	187	187	202	200	270	245	208	221	160	83
Специальная физическая подготовка	118	202	206	336	338	523	540	570	940	1019	1230
Техническая подготовка	36	46	46	24	24	40	43	44	40	30	21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка врачебный контроль	10	23	18	40	40	56	58	60	160	146	150
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	10	11	22	22	47	50	54	95	101	180
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	936	936	936	1456	1456	1664
Общее количество тренирвок в год	156	208	208	312	312	364	364	364	468	468	624