

Календарный план

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Один год		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		мастерства			
		Недельная нагрузка в часах											
		4.5		6		8		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)											
		15			12			6			4		
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	18-20	46	16-18	56	14-16	59	12-14	78	10-12	96	10-12	110
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	33	14-16	49	16-18	72	16-18	102	18-20	160	18-20	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		5-10	21	7-12	50	7-14	76	8-16	84
4.	Техническая подготовка	30-32	83	28-30	105	24-26	101	20-22	136	12-14	112	12-14	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	42	14-18	56	16-18	72	20-24	125	20-24	176	18-22	210
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-		-		1-3	10	1-4	10	2-4	20	2-4	24
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	7	1-3	9	2-4	9	2-4	16	4-6	40	5-10	60
8.	Интегральная подготовка	8-10	23	10-12	37	16-18	72	16-20	107	18-24	152	18-24	224
Общее количество часов в год		234		312		416		624		832		1040	