

**Учебный план КГАОУ ДО «СДЮСШОР «Олимпиец» на 2017-2018 учебный год на 52 недели
 (программы спортивной подготовки)**

№	Разделы программы	Вид спорта					
		БАСКЕТБОЛ					
		НП до года	НП более года	ТЭ до 2-х лет	ТЭ свыше 2-х лет (3 года)	ТЭ свыше 2-х лет (4 года)	СС
		6 ч.	8 ч.	12 ч.	12 ч.	18 ч.	18 ч.
	Количество групп	5	6	6	1	1	2
1	Теоретическая подготовка	6ч	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
2	Общая физическая подготовка	76ч	90ч	92ч	92ч	91ч	75ч
3	Специальная физическая подготовка	43ч	50ч	70ч	70ч	99ч	116ч
4	Техническая подготовка	70ч	95ч	123ч	123ч	198ч	182ч
5	Тактическая подготовка	32ч	40ч	124ч	124ч	207ч	215ч
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	28ч	40ч	55ч	55ч	99ч	97ч
7	Контрольные испытания, зачеты	18ч	16ч	16ч	16ч	15ч	15ч
8	Контрольные и календарные игры	3ч	25ч	60ч	60ч	107ч	116ч
9	Восстановительные мероприятия	Бассейн по договоренности	Бассейн по договоренности	Бассейн по договоренности	1ч. в неделю восстановительный центр, бассейн	1ч. в неделю восстановительный центр, бассейн	1ч. в неделю восстановительный центр, бассейн
10	Медицинское обследование и контроль	Мед. справка из поликлиники о состоянии здоровья		Диспансеризация в краевом врачебно-физкультурном диспансере (через каждые 6 месяцев)			
11	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировок					
	Кол-во недель в году	52	52	52	52	52	52
	Итого часов	312	416	624	624	936	936

№	Разделы программы	вид спорта		
		УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ		
		НП до года	ТЭ до 2-х лет	СС
		6 часов	12 часов	21 час
	Количество групп	1	1	1
1	групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	12	20	28
2	групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	274	476	891
3	тренировочные сборы	-	4	6
4	участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	-	4	6
5	инструкторская и судейская практика (часов)	-	6	20
6	медико-восстановительные мероприятия	4	40	60
7	работа по индивидуальным планам (часов)	10	60	65
8	тестирование и контроль	12	14	16
Количество недель в году		52 недели		
Итого часов		312	624	1092

Зам. директора по спортивной работе



О.В. Голубцова