

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Азова  
В.С.Баркалов  
2023 г.



**Календарный учебный график**  
**распределения учебного материала**  
**по программе спортивной подготовки**

**МБУ ДО СШ № 1 г. Азова**

на 2023 – 2024 учебный год

**Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп начального этапа 1 года (4,5 часа в неделю) на 52 недели**

Виды подготовки	часы	Месяцы											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	<b>46</b>	4	3	2	2	2	2	3	3	3	6	10	6
Специальная физическая подготовка	<b>36</b>	2	3	4	2	2	3	2	1	1	3	9	4
Техническая подготовка	<b>77</b>	8	8	8	8	7	7	7	8	6	4	-	6
Тактическая подготовка	<b>28</b>	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	-	2
Теоретическая, психологическая подготовка	<b>14</b>	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1
Интегральная подготовка	<b>26</b>	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	<b>5</b>	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1	1
Тестирование и контроль	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>234</b>	20	20	20	20	18	18	20	20	18	20	20	20

**Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп начального этапа 2-3 года (6 часов в неделю) на 52 недели**

Виды подготовки	часы	Месяцы											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	<b>60</b>	7	5	4	4	3	3	4	4	4	6	10	6
Специальная физическая подготовка	<b>53</b>	4	4	4	4	4	3	3	3	3	5	11	5
Техническая подготовка	<b>97</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	4	7
Тактическая подготовка	<b>36</b>	4	5	4	4	3	4	3	3	2	2	-	2
Теоретическая, психологическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1
Интегральная подготовка	<b>37</b>	2	3	3	3	3	5	4	4	3	3	-	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	<b>7</b>	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	1	1
Тестирование и контроль	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	28	28	26	26	24	26	26	26	24	26	26	26



**Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп тренировочного этапа 1-3 года (8 часов в неделю) на 52 недели**

Виды подготовки	часы	Месяцы											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	<b>62</b>	4	3	3	3	3	4	5	5	5	6	12	6
Специальная физическая подготовка	<b>70</b>	5	4	4	4	4	5	6	6	5	6	12	9
Техническая подготовка	<b>104</b>	11	9	9	9	6	8	8	10	8	8	10	8
Тактическая подготовка	<b>47</b>	4	7	7	7	7	3	3	3	3	2	-	1
Теоретическая, психологическая подготовка	<b>23</b>	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	-	3
Интегральная подготовка	<b>66</b>	4	9	9	8	8	5	5	5	5	4	-	4
Инструкторская и судейская практика	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	<b>22</b>	5	-	-	-	-	3	4	4	4	2	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	<b>10</b>	-	-	-	-	1	1	1	1	-	2	2	2
Тестирование и контроль	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	36	36	36	34	32	32	34	36	34	34	36	36

**Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп тренировочного этапа 4-5 года (12 часов в неделю) на 52 недели**

Виды подготовки	часы	Месяцы											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	<b>75</b>	8	7	5	4	4	4	4	5	5	8	14	7
Специальная физическая подготовка	<b>100</b>	7	7	6	9	6	7	9	8	8	7	17	9
Техническая подготовка	<b>124</b>	9	9	8	10	10	9	11	10	10	9	19	10
Тактическая подготовка	<b>85</b>	11	11	10	6	6	6	7	6	6	6	-	10
Теоретическая, психологическая подготовка	<b>40</b>	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	-	2
Интегральная подготовка	<b>100</b>	9	9	10	9	9	9	9	9	8	9	-	10
Инструкторская и судейская практика	<b>19</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	<b>62</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	<b>16</b>	-	-	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тестирование и контроль	<b>3</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>624</b>	54	54	54	52	48	48	54	52	52	52	52	52