

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"
И.С. Данилова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
баскетбол на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	8	8	8	12	12
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	63	50	50	60	60	60	80	80
2.	Специальная физическая подготовка	44	50	50	70	70	70	100	100
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	33	33	33	60	60
4.	Техническая подготовка	100	100	100	102	102	102	120	120
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	56	60	60	66	66	66	125	125
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	8	8	18	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	22	22	30	30	30	21	21
8.	Интегральная подготовка	30	30	30	47	47	47	100	100
Общее количество часов в год		312	312	312	416	416	416	624	624