



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
И.С. Данилова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
БАСКЕТБОЛ на 2025-2026 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
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	86	76	88	94	94	94	88
2.	Специальная физическая подготовка	46	50	72	112	112	112	142
3.	Спортивные соревнования	0	6	6	42	42	42	50
4.	Техническая подготовка	80	80	114	138	138	138	164
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	58	76	102	102	102	125
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	18	18	18	24
8.	Интегральная подготовка	32	32	50	108	108	108	120
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.