

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

М.А.Тюрин

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
баскетбол на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-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)							
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	12	12	12	12	12	12	18	18
8.	Интегральная подготовка	37	40	40	65	65	65	103	103
<b>ИТОГО часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>