

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г. Кондопога РК
Т. А. Лопова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «Баскетбол» на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 3-х лет	НП-1- 4,5 часов НП-2- 6 часов НП-3- 6 часов	234 312 312
Учебно-тренировочный	От 3- х лет и более	УТГ-1-10 часов УТГ-2-10 часов УТГ-3-12 часов УТГ-4-12 часов УТГ-5-12 часов	520 520 624 624 624

**Примерное распределение учебных часов по годам обучения в
МУ СШ №2 г.Кондопога РК по баскетболу**

№	Содержание занятий	ГНП			УТГ				
		1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г
№	Содержание занятий								
1	Практическая подготовка:								
1.1	Общая физическая подготовка	52	50	50	83	83	87	87	87
1.2	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	35	49	49	93	93	95	95	95
1.3	Техническая подготовка	75	87	87	104	104	104	104	104
1.4	Тактическая подготовка	14	37	37	54	54	72	72	72
1.5	Теоретическая подготовка	16	22	22	36	36	19	19	19
1.6	Психологическая подготовка	14	18	18	30	30	40	40	40
1.7	Тестирования и контрольные мероприятия	2	6	6	5	5	9	9	9
2	Участие в соревнованиях	-	-	-	30	30	50	50	50
2.1	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	5	5	5
2.2	Судейская практика	-	-	-	3	3	5	5	5
2.3	Восстановительные мероприятия	5	6	6	5	5	20	20	20
2.4	Медицинское обследование	2	6	6	5	5	18	18	18
3	Интегральная подготовка	19	31	31	68	68	100	100	100
	ИТОГО:	234	312	312	520	520	624	624	624