



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

«СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»

 М.С.Безуглый

« 19 » 2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по баскетболу
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	6	8	8	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 часа	2 часа		3 часа			3 часа		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)									
		15-30	15-30		12-24			12-24		6-12	4-8
1.	Общая физическая подготовка	55	58	58	62	62	78	82	82	100	125
2.	Специальная физическая подготовка	36	50	50	71	71	88	106	106	167	208
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	27	27	34	63	63	83	104
4.	Техническая подготовка	88	99	99	104	104	130	128	128	117	145
5.	Тактическая подготовка	34	34	34	37	37	48	84	84	112	128
6.	Теоретическая подготовка	13	16	16	18	18	24	16	16	18	24
7.	Психологическая подготовка	-	8	8	12	12	11	25	25	36	36
8.	Тестирование и контроль	6	4	4	5	5	5	5	5	5	5
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	4	5	5	24	43
11.	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	4	2	2	4	4
12.	Судейская практика	-	-	-	4	4	6	4	4	13	17
13.	Интегральная подготовка	26	40	40	67	67	84	100	100	149	197
Всего часов в год		260	312	312	416	416	520	624	624	832	1040