

«Утвержден»:

решением педагогического совета № 1

от 23 августа 2023 года

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

Н.Г. Федотова

2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения учебных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Разделы		Расчет учебных часов по группам									
	этапы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
	количество часов	4,5 час	6 час	8 час	10 час	10 час	10 час	12 час	12 час		
	Количество обучающихся	14 чел	14 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел	12 чел.		
1.	Общая физическая подготовка	49	60	77	86	86	86	87	87		
2.	Специальная физическая подготовка	33	53	70	85	85	85	62	62		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	27	27	27	44	44		
4.	Техническая подготовка	76	95	125	120	120	120	125	125		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	59	79	90	90	90	68	68		
6.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	8	10	14	10	10	10	50	50		
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	12	13	13		
8	Интегральная подготовка	25	37	51	90	86	86	175	175		
9	Общее количество часов в год из них:	234 час.	312 час.	416 час.	520 час.	520 час.	520 час.	624 час.	624 час.		
10	Учебно-тренировочные занятия	207	276	368	460	460	460	552	552		
11	Самостоятельная работа	27	36	48	60	60	60	72	72		
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4	4	4		