

«Утвержден»:



педагогического совета № 5
2025 года
«Лидер» МОЦР
Н.Г. Федотова
2025 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

	Разделы этапы	Расчет учебных часов по группам							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	количество часов	6 час	6 час	6 час	8 час	8 час	8 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	64	60	60	65	65	65	87	87
2.	Специальная физическая подготовка	46	53	53	70	70	70	62	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	20	20	44	44
4.	Техническая подготовка	101	95	95	100	100	100	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	59	59	68	68	68	68	68
6.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	910	10	10	10	10	10	50	50
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	13	13
8	Интегральная подготовка	33	37	37	73	73	73	175	175
	Общее количество часов в год <u>3 432 часов</u>	312 час.	312 час.	312 час.	416 час.	416 час.	416 час.	624 час.	624 час.
8	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4	4	4
9	Общее количество тренировок в год	156	156	156	208	208	208	208	208