

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО «СШ «Виктория»
 М.А.Пчехачев
 « 29, » декабря 2023г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Баскетбол»
на 2024 учебно-тренировочный год

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ																СОВЕРШ-Я СПОРТИВНО ГО МАСТ-ВА	
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации)													
		До года		Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет								Без ограничений	
		1 год		2-3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1. Объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям																			
1.1	Общая физическая подготовка	47	20	56	18	62	15	73	14	87	14	74	12	87	12	83	10		
1.2	Специальная физическая подготовка	33	14	50	16	67	16	83	16	100	16	100	16	116	16	150	18		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	7	3	9	3	25	6	36	7	44	7	56	9	65	9	100	12		
1.4	Техническая подготовка	75	32	94	30	108	26	125	24	150	24	125	20	146	20	100	12		
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	18	56	18	75	18	94	18	112	18	125	20	146	20	166	20		
1.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	1	10	2	12	2	19	3	22	3	33	4		
1.7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	9	3	8	2	16	3	19	3	19	3	22	3	50	6		
	Интегральная подготовка	23	10	38	12	67	16	83	16	100	16	106	17	124	17	150	18		
Общее кол-во тренировочных часов в год (на 52 недели)		234	100	312	100	416	100	520	100	624	100	624	100	728	100	832	100		
Количество часов в неделю		4,5		6		8		10		12		12		14		16			
Кол-во тренировок в неделю		3		3-4		4-5		4-6		4-6		4-6		5-6		6-7			
Общее количество тренировок в год		156		156-208		208-260		208-312		208-312		208-312		260-312		312-364			
2.	Объем соревновательной деятельности: -соревнования	1		1		7		7		7		7		7		9			
	- игры	10		10		30		30		30		40		40		40			
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов																	
4.	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному графику)																	
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа спортивной подготовки																	

ПРИМЕЧАНИЕ:

Праздничные дни: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября