

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО

А.В. Якимов
Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.

**Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол» (52 недели)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г	
	недельная нагрузка	6	8	8	10	10	12	12	14	
	максимальная продолжительность	2	2	2	3	3	3	3	3	
	наполняемость групп	15-30			12-24					
1.	Общая физическая подготовка	60	72	72	72	72	96	84	96	
2.	Специальная физическая подготовка	42	66	66	84	84	108	108	120	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	48	48	36	48	60	
4.	Техническая подготовка	108	142	142	132	132	156	132	156	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	74	74	82	82	108	132	156	
	5.1. Тактическая подготовка	32	44	44	42	42	60	60	60	
	5.2. Теоретическая подготовка	12	15	15	20	20	24	36	48	
	5.3. Психологическая подготовка	12	15	15	20	20	24	36	48	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	8	
	6.1. Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	3	4	
	6.2. Судейская практика	-	-	-	3	3	3	3	4	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	12	12	12	14	14	15	
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4	4	4	4	5	
	7.2. Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	4	4	4	4	5	5	5	
	7.3. Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	5	5	5	
8.	Интегральная подготовка	37	50	50	84	84	100	100	117	
	Общее количество часов	312	416	416	520	520	624	624	728	

Пояснительная записка по дополнительной образовательной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного Приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1006.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Тренировочный этап	5	11	12-24

Требования к объему образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936