



Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ «Феникс»

Д.А.Сивенков
2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по программе спортивной подготовке по виду спорта «Баскетбол»
МАУ ДО СШ «Феникс» (на 52 недели)

№ п/п	Виды подготовки	Начальная подготовка			Этап тренировочный (спортивной специализации)				
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТ(СС)-1	УТ(СС)-2	УТ(СС)-3	УТ(СС)-4	УТ(СС)-5
		6 часов	8 часов	9 часов	10 часов	12 часов	14 часов	16 часов	18 часов
1.	Общая физическая подготовка	62	74	84	84	100	93	100	112
2.	Специальная физическая подготовка	43	66	74	84	112	120	140	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	28	30	72	83	86
4.	Техническая подготовка	109	140	157	135	160	156	178	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	83	93	86	98	145	166	187
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	6	10	10	12	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	12	14	14	16	16	20	22
8.	Интегральная подготовка	31	41	46	83	98	116	133	158
Всего часов за 52 недели		312	416	468	520	624	728	832	936