

**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки  
на 52 недели на 2023-2024 учебный год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Начальная подготовка 1-го года обучения**

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	44
2. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	30
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Техническая подготовка	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	7	6	72
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	32
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
9. Самоподготовка	2	2	2	2	-	2	4	3	2	3	3	5	30
10. Интегральная подготовка	2	-	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	18
<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

**Начальная подготовка 2-го года обучения**

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
2. Специальная физическая подготовка	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Техническая подготовка	7	7	8	7	7	7	8	8	8	8	8	7	90
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	50
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
9. Самоподготовка	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	30
10. Интегральная подготовка	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	30
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

### Начальная подготовка 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
2. Специальная физическая подготовка	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Техническая подготовка	7	7	8	7	7	7	8	8	8	8	8	7	90
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	50
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
9. Самоподготовка	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	30
10. Интегральная подготовка	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	30
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

### Учебно-тренировочный 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2. Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3. Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	1	20
4. Техническая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	7	7	7	9	92
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	4
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	-	1	6
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	6
9. Самоподготовка	4	3	1	4	4	3	3	3	4	3	7	3	42
10. Интегральная подготовка	6	6	6	5	2	5	6	6	5	5	5	9	66
<b>ВСЕГО:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>416</b>

### Учебно-тренировочный 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	68
2. Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	6	7	7	7	7	7	7	6	76
3. Участие в спортивных соревнованиях	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
4. Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	114
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	78
6. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	6
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	8
9. Самоподготовка	4	5	4	5	4	3	4	5	3	4	5	6	52
10. Интегральная подготовка	5	8	7	6	7	6	8	8	7	6	8	8	84
<b>ВСЕГО:</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

### Учебно-тренировочный 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	8	7	8	8	8	8	8	9	92
3. Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
4. Техническая подготовка	11	12	11	11	11	10	12	11	11	11	11	12	134
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	8	7	8	8	8	8	8	9	92
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	-	-	8
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	2	-	2	-	2	-	2	2	-	-	-	10
9. Самоподготовка	5	5	7	6	4	5	4	5	2	5	9	5	62
10. Интегральная подготовка	10	9	9	9	7	6	7	9	8	9	8	9	100
<b>ВСЕГО:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

### Учебно-тренировочный 4-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
2. Специальная физическая подготовка	8	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	9	94
3. Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	44
4. Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	124
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	9	96
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	-	-	2	-	2	1	2	2	-	-	-	10
9. Самоподготовка	5	5	7	4	5	5	5	5	2	5	9	5	62
10. Интегральная подготовка	8	10	9	9	7	5	8	9	9	9	8	9	100
<b>ВСЕГО:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

### Учебно-тренировочный 5-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86
2. Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110
3. Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
4. Техническая подготовка	11	11	11	11	12	12	11	11	11	12	12	11	136
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
7. Медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	-	2	2	2	-	2	-	2	-	-	2	14
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	-	2	-	-	2	2	2	2	-	-	14
9. Самоподготовка	6	6	6	6	3	5	6	9	6	6	6	7	72
10. Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	8	10	11	8	9	11	9	116
<b>ВСЕГО:</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>728</b>