**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2024-2025 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.Медицинские,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 |
|  ВСЕГО: | **20** | **20** | **18** | **20** | **18** | **16** | **22** | **22** | **18** | **20** | **20** | **20** | **234** |

**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.Медицинские,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 |
|  ВСЕГО: | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**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.Медицинские,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 |
|  ВСЕГО: | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**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.Медицинские,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 |
|  ВСЕГО: | **36** | **36** | **34** | **36** | **32** | **30** | **34** | **36** | **34** | **36** | **34** | **38** | **416** |

**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.Медицинские,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 |
|  ВСЕГО: | **44** | **44** | **42** | **44** | **42** | **40** | **44** | **46** | **44** | **42** | **44** | **44** | **520** |

**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.Медицинские,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 |
|  ВСЕГО: | **52** | **52** | **52** | **52** | **50** | **48** | **52** | **54** | **52** | **52** | **54** | **54** | **624** |

**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.Медицинские,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 |
| ВСЕГО: | **52** | **52** | **52** | **52** | **50** | **48** | **52** | **54** | **52** | **52** | **54** | **54** | **624** |

**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.Медицинские,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 |
| ВСЕГО: | **62** | **60** | **60** | **62** | **58** | **56** | **62** | **64** | **60** | **60** | **62** | **62** | **728** |