

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9

В.О. Петров

Учебный план-график

распределения учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																													
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Теория	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1						2															
ОФП	90	3	2	2	2	2	2	2	1		1	1	1	1			2	2	2	2	2	1	1	1	1						
СФП	44					1	1	1		1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1						
Техническая подготовка	62	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	2	2	2	2						
Тактическая подготовка	36									1	1	1	1	2	2	2						1	1	1	1						
Игровая подготовка	47		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	3		1	1	1	1		1	1	1						
Участие в соревнованиях	16																4														
Контрольные нормативы	6								2																						
Всего часов	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						

Продолжение таблицы

Виды подготовки	Недели																													
	Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Теория																														
ОФП	2	2	2	1	1		3			1	1	1		1		4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3				
СФП				2	2		2	2	2	2	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2				
Техническая подготовка	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	2	2			1	1	1	1										
Тактическая подготовка	1	1	1	2	2					1	2	2	2	1							1	1	1	1		1	1			
Игровая подготовка	2	2	2					1	2	1	1	1	2	2		1					1	1	1	1	2	1				
Участие в соревнованиях						6									6															
Контрольные нормативы								2	2																					
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				

Зам. директора МБУ ДО ДЮСШ № 9 по УСР _____

Гвоздецкая И.В.