

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 9  
 В.О. Петров

**Учебный план-график**  
 распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе  
 «Баскетбол» тренировочного этапа 3 года обучения

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь      Октябрь      Ноябрь      Декабрь      Январь																								
		Недели																								
		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	74	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	
ОФП	100	3	3	3	2	3	3				2	1	3	4	3	1	3	1	1		3	3	3	4	3	3
СФП	118	3	4	4	2	1	1				3	4	3	4	3	1	3	1	1		3	4	3	4	2	4
Техническая	110	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тактическая	88	2	1	1	2	2	3	3	2	2					2	4	2	3	4	2		1	2		1	
Игровая	80	2	2	2		2			2					2				2	2		2	2	2	2	2	
Участие в соревнованиях	58				2	2		2	2		6	6			2	2	2			6					6	
Восстановительные мероприятия	8											2									2					
Инструкторская и судейская практик.	40	1	1	1		1	1	1	1	1			1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	
Контрольные нормативы	12								3	3																
Самостоятельная работа	40				3	2	1	4	2	1						1		2	1	1						
Всего часов	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

Продолжение таблицы

Виды подготовки	Март      Апрель      Май      Июнь      Июль      Август																																																			
	Недели																																																			
	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	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1																										
ОФП	3	3		2		3	3	3	3	2	2	3	2					1	1	2	2	1	1	1	2	2	3																									
СФП	2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1		3	3	3	4	4	4	4	4	4																										
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3																										
Тактическая подготовка	3	2	2	2	3	3		2			3	3	3		4	4	4	2	2	2	2	1	1	1																												
Игровая подготовка		2		2	2		2	2	2	2				2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3																										
Участие в соревнованиях	2		6		6					2	2	2																																								
Восстановительные мероприятия				2		2																																														
Инструкторская и судейская практика	1		1	3		1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																											
Контрольные нормативы									3	3																																										
Самостоятельная работа	1	1		1	2	1				1	2	2	2	2	2	2	2	1	1				1																													
Всего часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14																											

Зам. директора МБУ ДО ДЮСШ № 9 по УСР

И.В. Гвоздецкая