

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

Учебный план-график
 распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной
 программе «Баскетбол» этапа начальной подготовки 1 года обучения

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	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
ОФП	62	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
СФП	54	2	2	2	2	2	2	2	1								1	1	1	1	1										
Техническая подготовка	58	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	2	2	2						
Тактическая подготовка	36									1	1		1	2	2	2					1	1	1	1	1						
Игровая подготовка	44			1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1						
Участие в соревнованиях	16																4														
Контрольные нормативы	6									2																					
Самостоятельная работа	6																														
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	1					1	1	1							1	1										2																										
ОФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1																									
СФП		1	1	2	2	1			1	2	1	1			1	3	3	3	3		1	1	1	2	2	2																										
Техническая подготовка	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	2			1	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						3	3							3	3																																					
Контрольные нормативы							2	2																																												
Самостоятельная работа																																																				
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																											

Зам. директора МБУ ДО ДЮСШ № 9 по УСР



Гвоздецкая И.В.