

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЁН
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

(приложение к дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду
спорта «Баскетбол»)

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной программы
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1.	Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям (%)										
1.1	Общая физическая подготовка	20	18	18	15	15	15	14	14	12	12
1.2	Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	16	16	16	16	20	20
1.3	Техническая подготовка	32	30	30	26	26	26	20	20	14	14
1.4	Тактическая подготовка	15	15	15	11	11	11	16	16	18	18
1.5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2	2	1,5	1,5
1.6	Психологическая подготовка	1	1	1	2,5	2,5	2,5	2	2	1,5	1,5
1.7	Интегральная подготовка	10	12	12	16	16	16	16	16	18	18
1.8	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	5	5	5	7	7	7	7
1.9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
1.10	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2
1.11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	2	2,5	2,5
1.12	Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация учащихся - текущий контроль успеваемости	2	2	2	3	3	3	2	2	1,5	1,5

2. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям (час.)											
2.1	Общая физическая подготовка	47	56	56	62	62	62	88	88	100	100
2.2	Специальная физическая подготовка	33	50	50	67	67	67	100	100	166	166
2.3	Техническая подготовка	75	94	94	108	108	108	125	125	117	117
2.4	Тактическая подготовка	35	47	47	46	46	46	100	100	150	150
2.5	Теоретическая подготовка	5	6	6	10	10	10	12	12	12	12
2.6	Психологическая подготовка	2	3	3	10	10	10	12	12	12	12
2.7	Интегральная подготовка	23	38	38	67	67	67	100	100	150	150
2.8	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	21	21	21	44	44	58	58
2.9	Инструкторская практика	5	6	6	8	8	8	7	7	17	17
2.10	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	12	12	17	17
2.11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	12	12	21	21
2.12	Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация учащихся - текущий контроль успеваемости	5	6	6	13	13	13	12	12	12	21
Итого:		234	312	312	416	416	416	624	624	832	832
3. Объёмы учебно-тренировочного процесса											
3.1	Количество учебных недель в спортивном сезоне	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
3.2	Объём учебной нагрузки в неделю (количество часов.)	4,5	6	6	8	8	8	12	12	16	16
3.3	Объём учебной нагрузки в спортивном сезоне (количество часов), из них,	234	312	312	416	416	416	624	624	832	832
	самостоятельная подготовка	23-46	31-62	31-62	42-84	42-84	42-84	62-124	62-124	83-166	83-166

4. Формы промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки					
Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки			
		<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)</i>	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
4.1	Общая физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.2	Специальная физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.3	Техническая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.4	Тактическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Доклад
4.5	Теоретическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Устный экзамен
4.6	Психологическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Доклад
4.7	Интегральная подготовка	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)
4.8	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности
4.9	Инструкторская практика	Практическая работа	Практическая работа	Практическая работа	Практическая работа
4.10	Судейская практика	-	-	Практическая работа	Практическая работа