



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НПП-1  
вид спорта баскетбол

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                                                                           | Часы | Периоды тренировок |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                                              |      | Январь             | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| I. Общая физическая подготовка                                                               | 68   | 6                  | 5       | 5    | 5      | 5   | 6    | 6    | 6      | 6        | 6       | 6      | 6       |
| II. Специальная физическая подготовка                                                        | 46   | 4                  | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 3    | 4      | 3        | 4       | 4      | 4       |
| III. Техническая подготовка                                                                  | 102  | 9                  | 8       | 7    | 10     | 8   | 6    | 12   | 8      | 9        | 9       | 9      | 7       |
| IV. Тактическая, теоретическая, психо-логическая подготовка                                  | 55   | 5                  | 4       | 5    | 4      | 4   | 5    | 5    | 5      | 5        | 4       | 4      | 5       |
| V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6    | 1                  |         | 2    |        | 2   |      |      |        |          |         |        | 1       |
| VI. Интегральная подготовка                                                                  | 35   | 3                  | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 2    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| Всего часов:                                                                                 | 312  | 28                 | 24      | 26   | 26     | 26  | 24   | 28   | 26     | 26       | 26      | 26     | 26      |

\* 1 мая - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

С.А. Ларин



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-2  
вид спорта баскетбол

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                                                                | Часы | Периоды тренировок |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                                   |      | Январь             | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| I. Общая физическая подготовка                                                    | 84   | 5                  | 5       | 5    | 3      | 7   | 7    | 12   | 10     | 7        | 5       | 7      | 11      |
| II. Специальная физическая подготовка                                             | 70   | 7                  | 7       | 7    | 6      | 6   | 5    | 2    | 2      | 4        | 8       | 9      | 7       |
| III. Техническая подготовка                                                       | 126  | 10                 | 8       | 10   | 12     | 9   | 14   | 13   | 17     | 10       | 13      | 4      | 6       |
| IV. Тактическая, теоретическая, психо-логическая подготовка                       | 74   | 5                  | 8       | 8    | 4      | 6   | 6    | 6    | 5      | 8        | 5       | 7      | 6       |
| V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование | 12   | 3                  |         |      | 3      |     |      |      | 1      | 1        |         | 2      | 2       |
| VI. Интегральная подготовка                                                       | 50   | 4                  | 6       | 6    | 6      | 4   | 4    | 1    | 1      | 4        | 5       | 5      | 4       |
| Всего часов:                                                                      | 416  | 34                 | 34      | 36   | 34     | 32  | 36   | 34   | 36     | 34       | 36      | 34     | 36      |

\*9 мая - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

П.С. Вяльцев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-2  
вид спорта баскетбол

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                                                                             | часы | Периоды тренировок |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                                                |      | Январь             | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| I. Общая физическая подготовка                                                                 | 99   | 10                 | 8       | 8    | 7      | 6   | 6    | 12   | 12     | 6        | 8       | 8      | 8       |
| II. Специальная физическая подготовка                                                          | 106  | 8                  | 10      | 10   | 10     | 8   | 11   | 9    |        | 10       | 10      | 10     | 10      |
| III. Участие в соревнованиях                                                                   | 34   | 3                  | 4       | 4    | 4      | 4   |      |      |        | 3        | 4       | 4      | 4       |
| IV. Техническая подготовка                                                                     | 156  | 15                 | 10      | 11   | 9      | 13  | 11   | 21   | 26     | 12       | 13      | 6      | 9       |
| V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                      | 112  | 9                  | 12      | 11   | 11     | 12  | 10   | 5    | 4      | 8        | 11      | 11     | 8       |
| VI. Инструкторская и судейская практика                                                        | 6    | 2                  |         | 1    |        |     |      |      |        |          | 2       |        | 1       |
| VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12   | 1                  | 2       | 1    | 1      | 1   |      |      |        | 1        | 2       | 1      | 2       |
| VIII. Интегральная подготовка                                                                  | 99   | 6                  | 4       | 6    | 10     | 10  | 10   | 7    | 12     | 10       | 4       | 10     | 10      |
| Всего часов:                                                                                   | 624  | 54                 | 50      | 52   | 52     | 54  | 48   | 54   | 54     | 50       | 54      | 50     | 52      |

\*12 июня - выходной  
\*4 ноября - выходной

Зам. директора по УВР  
А.Н.Суханова  
Тренер-преподаватель  
3.Джошич