

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта "Баскетбол"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 8 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

**Сызрань**  
**2023 г.**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1	2	3	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	10	12	14	16	18	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)										
		15-25			12-23					6-11		4-7
		1.	Общая физическая подготовка	66	79	79	73	87	102	108	122	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	70	70	94	112	131	141	159	198	237	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	38	44	67	75	83	112	
4.	Техническая подготовка	103	130	130	130	156	182	175	197	135	162	
5.	Тактическая подготовка	17	25	25	32	40	45	62	70	90	100	
	Теоретическая подготовка	25	30	30	28	33	39	56	63	64	68	
	Психологическая подготовка	17	20	20	28	34	40	57	64	64	69	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	15	17	18	31	38	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	5	6	7	8	9	26	37	
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	5	6	8	9	9	26	38	

8.	Интегральная подготовка	31	50	50	84	100	115	132	150	198	237
	Общее количество часов в год	312	416		416	624	728	832	936	1040	1248