

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР
 Кировского района Санкт-Петербурга



Ю.И.Нестеров
 _____ 20____ года

**Учебный план
 по баскетболу СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района
 на 2016-2017 учебный год**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап Высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет				до года	свыше года		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Теоретическая	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Общая физическая	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	149	149
Специальная физическая	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техническая	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактическая	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Игровая	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контрольные и календарные игры	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контрольные испытания	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медицинское обследование	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
В спортивном лагере	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
Всего часов за 52 недели	437	534	540	727	806	954	1088	1088	1468	1466	1780	1780