

**Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом БМАУ СОК «Лидер»

от 21.01.2023 №2-О

П.М. Кротов

Годовой учебно-тренировочный план



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	6	8	10	12	14	16	18			20	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		3		4	4		
		Наполняемость групп (человек)													
		15-30					12-24					6-12		4-8	
1.	Общая физическая подготовка	45	55	75	70	80	95	100	105			120	120	120	120
2.	Специальная физическая подготовка	30	45	60	80	95	110	125	140			185	185	220	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	30	35	50	65			70	70	95	95
4.	Техническая подготовка	75	90	120	115	145	165	155	175			120	120	145	145
5.	Тактическая подготовка	12	16	22	27	32	36	53	59			67	67	73	73
6.	Теоретическая подготовка	12	16	21	27	31	36	52	59			67	67	73	73
7.	Психологическая подготовка	11	16	21	26	31	36	52	58			66	66	73	73
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	4	5			10	10	13	13
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	4	4			10	10	12	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	10	10	12			32	32	50	50
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	6			8	8	10	10
12.	Интегральная подготовка	20	35	45	75	90	110	125	140			185	185	220	220
13.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	84	96	108			120	120	144	144
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936			1040	1040	1248	1248