



Директор СДЮСШОР № 2 "Красные Крылья"

С.И.Гетманов

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделения БАСКЕТБОЛ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п.п.	Учебные разделы	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		весь период		весь период			
		Минимальная-Максимальная недельная нагрузка в академических часах																					
		6		8		8		10-12		10-12		12-18		12-18		12-18		18-24		24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах																					
		2		2		2		3		3		3		3		3		4		4			
		Минимальная-максимальная наполняемость (чел)																					
		12-30		12-30		12-30		12-25		12-25		12-25		12-25		12-25		6-20		6-20			
1	Общая физическая подготовка	87	28%	102	25%	102	25%	104	20%	125	20%	66	9%	75	9%	84	9%	87	8%	125	10%		
2	Специальная физическая подготовка	28	9%	42	10%	42	10%	52	10%	62	10%	87	12%	100	12%	112	12%	164	15%	175	14%		
3	Техническая подготовка	62	20%	92	22%	92	22%	120	23%	144	23%	175	24%	200	24%	225	24%	251	23%	250	20%		
4	Технико-тактическая (интегральная подготовка), контрольные нормативы	41	13%	50	12%	50	12%	52	10%	62	10%	73	10%	83	10%	94	10%	98	9%	125	10%		
5	Тренерская и судейская практика	0	0%	0	0%	0	0%	10	2%	12	2%	15	2%	17	2%	19	2%	22	2%	25	2%		
6	Участие в соревнованиях, контрольных играх	47	15%	46	11%	46	11%	62	12%	75	12%	95	13%	108	13%	122	13%	153	14%	175	14%		
7	Теоретическая подготовка	31	10%	42	10%	42	10%	47	9%	56	9%	58	8%	67	8%	75	8%	87	8%	86	7%		
8	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	16	5%	25	6%	25	6%	42	8%	50	8%	116	16%	133	16%	150	16%	164	15%	200	16%		
9	Медико-восстановительные мероприятия	0	0%	17	4%	17	4%	31	6%	38	6%	43	6%	49	6%	55	6%	66	6%	87	7%		
	ВСЕГО:	312	100%	416	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936	100%	1092	100%	1248	100%		

Примечания: годовой учебный план составлен на 52 недели