

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>Период подготовки (год подготовки)</i>									
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
		4,5	6	6	8	8	8	12	12	16	20
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	42	50	50	56	56	56	75	75	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	28	44	44	62	62	62	81	81	125	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	23	23	23	44	44	83	83
4.	Техническая подготовка	70,5	87	87	79	79	79	112	112	116	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	32,5	43	43	67	67	67	125	125	141	188
5.1	Тактическая	23,5	31	31	42	42	42	81	81	83	104
5.2	Теоретическая	8	9	9	17	17	17	25	25	33	42

5.3	Психологическая	1	3	3	8	8	8	19	19	25	42
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	4	4	6	6	17	20
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	2	2	2	3	3	8	10
6.2	Судейская практика	0	0	0	2	2	2	3	3	9	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	8	8	8	12	12	34	52
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	6	6	17	21
7.2	Восстановительные мероприятия	1	0	0	2	2	2	3	3	9	10
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	3	3	8	21
8.	Интегральная подготовка	21	31	31	67	67	67	100	100	150	177
9.	Самостоятельная подготовка	35	53	53	50	50	50	69	69	83	104
Итого часов в год:		234	312	312	416	416	416	624	624	832	1040