

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		28		14		14	
		1.	Общая физическая подготовка	48	56	58	75
2.	Специальная физическая подготовка	34	50	70	100	150	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	50	83	
4.	Техническая подготовка	77	94	104	126	100	
5.	Тактическая подготовка	16	25	30	62	83	
6.	Теоретическая подготовка	16	22	21	31	33	
7.	Психологическая подготовка	14	19	21	44	75	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	17	
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	17	
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	6	8	
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	106	167	
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.