

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

№ 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	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-25		12-16		6-8	
1.	Общая физическая подготовка	47	56	58	75	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	67	100	150	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	56	100	125
4.	Техническая подготовка	75	94	100	125	108	135
5.	Тактическая подготовка	42	53	53	93	119	150
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	20
7.	Психологическая подготовка	5	10	12	28	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	4	4	9	9
9.	Инструкторская практика	-	-	4	11	13	14
10.	Судейская практика	-	-	4	8	12	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	3	4	4	26	34
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	100	150	187
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		НП				УТТ				ЭССМ			
		1 год	%	Свыше года	%	До трех лет	%	Свыше трех лет	%	1 год	%	Свыше года	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	47	20%	56	18%	58	14%	75	12%	83	10%	104	10%
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33	14%	50	16%	67	16%	100	16%	150	18%	187	18%
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	29	7%	56	9%	100	12%	125	12%
4.	Техническая подготовка (%)	75	32%	94	30%	100	24%	125	20%	108	13%	135	13%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	49	21%	66	21%	75	18%	137	22%	175	21%	218	21%
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	8	2%	19	3%	25	3%	32	3%
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	3%	9	3%	12	3%	12	2%	41	5%	52	5%
8.	Интегральная подготовка (%)	23	10%	37	12%	67	16%	100	16%	150	18%	187	18%
Общее количество часов		234	100%	312	100%	416	100%	624	100%	832	100%	1040	100%
Количество часов в неделю		4,5		6		8		12		16		20	