

Утверждаю
И.о. директора ГБУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

Годовой план
учебно-тренировочных занятий по баскетболу

Этапы и годы подготовки									
№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
1	Общая физическая подготовка	50-65	60-79	67-116	88-132	100-149	115-183		
2	Специальная физическая подготовка	32-44	50-67	75-132	112-168	166-250	208-332		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-36	44-65	66-100	84-133		
4	Техническая подготовка	75-100	93-125	100-175	137-205	100-149	145-233		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46-63	63-83	75-131	125-188	200-300	228-366		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-7	6-9	16-25	20-33		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-9	9-12	8-15	12-19	34-50	52-84		
8	Интегральная подготовка	23-31	37-50	67-116	100-150	150-225	188-300		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664		