

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Два года		Три года		До года		От двух до трех лет		От четырех до пяти лет					
		Недельная нагрузка в часах															
		4.5		6		8		10		12		14		16		20	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		4		4		4		4	
		Наполняемость групп (человек)															
		15						12						6		4	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
		1.	Общая физическая подготовка	18-20	46	16-18	53	16-18	71	14-16	65	12-14	78	12-14	91	10-12	96
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	32	14-16	47	14-16	62	16-18	85	16-18	102	16-18	119	18-20	160	18-20	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	5-10	45	7-12	54	7-12	63	7-14	76	8-16	84
4.	Техническая подготовка	30-32	74	28-30	90	28-30	120	24-26	104	20-22	125	20-22	146	12-14	112	12-14	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	54	14-18	82	14-18	109	16-18	110	20-24	132	20-24	154	20-24	176	18-22	210
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	-	-	-	-	1-3	8	1-4	10	1-4	12	2-4	20	2-4	24
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	4	1-3	6	1-3	8	2-4	13	2-4	16	2-4	19	4-6	40	5-10	60
8.	Интегральная подготовка	8-10	24	10-12	34	10-12	46	16-18	89	16-20	107	16-20	125	18-24	152	18-24	224
Общее количество часов в год		234		312		416		519		624		729		832		1040	

