

Директор
А.Н. Годзинский
Приказ № 30 от "30" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕН

Годовой учебно-тренировочный план с учетом распределения часов на самостоятельную подготовку по виду спорта "баскетбол" (спортивные дисциплины баскетбол 3х5 и баскетбол 3х3)

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Среднемесячные нагрузки (час)												Итого	
		до 1-го года						свыше 1-го года							
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год	11-й год	12-й год		
1	Общая физическая подготовка	28	41	54	54	67	81	81	94	107	134	178	178	178	134
2	Специальная физическая подготовка	16	35	47	47	71	89	107	125	143	178	178	178	178	178
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	31	38	46	54	62	70	85	85	85	70
4	Техническая подготовка	35	66	88	88	111	133	133	156	178	220	220	220	220	220
5	Тактическая подготовка	6	24	32	32	35	43	54	60	69	86	86	86	86	86
6	Теоретическая подготовка	4	8	11	11	27	35	42	49	55	85	85	85	85	85
7	Психологическая подготовка	4	2	6	6	30	38	46	53	61	76	76	76	76	76
8	Интегральная подготовка	20	24	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6	7	8	10	11	12	12	12	12	12
10	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия	-	4	4	4	4	6	7	8	9	9	9	9	9	9
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	8	8	11	13	16	16	16	16	16
12	Инструкционная практика	-	-	-	-	8	10	12	14	16	20	20	20	20	20
13	Судейская практика	-	-	-	-	7	9	10	12	14	17	17	17	17	17
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч. подготовка	-	26	34	34	48	59	70	82	94	117	117	117	117	117
Общее количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		117	234	312	312	416	520	624	728	832	1040	1040	1040	1040	1040

