

Утверждена Директор МАУ ДО МО ГК «СШ №1»

Приказ от « _____ » _____ 2023г



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	Общая физическая подготовка	47	56	56	66	66	87	75	75
2	Специальная физическая подготовка	33	50	50	75	75	100	100	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	9	9	28	28	37	44	44
4	Техническая подготовка	75	94	94	122	122	162	131	131
5	Иные виды подготовки ,в том числе:	42	56	56	84	84	112	137	137
5.1	Тактическая подготовка	23	31	31	51	51	69	94	94
5.2	Теоретическая подготовка	12	16	16	19	19	24	19	19
5.3	Психологическая подготовка	7	9	9	14	14	19	25	25
6	Виды практической подготовки ,в том числе:	0	0	0	5	5	6	12	12
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	5	5	6	6	6
6.2	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	6	6
7	Виды мероприятий ,в том числе:	7	9	9	14	14	19	25	25
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	5	5	6	12	12
7.2	Восстановительные мероприятия	2	3	3	5	5	6	6	6
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	5	5	6	6	6
8.	Интегральная подготовка	23	37	37	75	75	100	100	100
Общее количество часов в год		234	312	312	468	468	624	624	624