

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБУ ДО «СШ «ЦИВС»  
 \_\_\_\_\_ А.С. Залевский  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**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	
		Недельная нагрузка				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		15		12		6
1	Общая физическая подготовка	47	58	62	75	92
2	Специальная физическая подготовка	33	50	66	99	158
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	22	44	83
4	Техническая подготовка	76	94	100	130	116
5	Тактическая подготовка	46	60	75	124	166
	Теоретическая подготовка					
	Психологическая подготовка					
6	Инструкторская практика	-	-	8	25	33
	Судейская практика					
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	12	17	25	34
	Восстановительные мероприятия					
	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)					
8	Интегральная подготовка	24	38	66	102	150
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

\*После каждого учебно-тренировочного занятия предусмотрен перерыв 5 мин.

\*В общий объем часов каждого этапа включено не менее 10 % самостоятельной работы