


 Директор МБУ ДО СШ «Юность»  
 С.А. Костырко  
 Приказ № 7 от 1.03.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: баскетбол (на 52 недели)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																			
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочные этапы (Этап спортивной специализации)								Этап совершен спор мастерства		Этап выше спорт мастерст				
	НП-1 %	НП-2 %	НП-3 %	ТЭ1 %	ТЭ2 %	ТЭ3 %	ТЭ4 %	ТЭ5 %	ССМ %	ВМС %										
	Недельная нагрузка в часах																			
	6	6	8	10	12	12	14	16	20	22										
	Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах																			
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4										
	Наполняемость групп																			
	15-25	15-25	15-25	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	6-12	4-8										
1	Общая физическая подготовка	62	20%	56	18%	56	18%	78	15%	94	15%	87	12%	100	12%	104	10%	115	10%	
2	Специальная физическая подготовка	44	14%	50	16%	50	16%	89	17%	106	17%	116	16%	133	16%	188	18%	206	18%	
3	Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	26	5%	31	5%	65	9%	75	9%	125	12%	137	12%	
4	Техническая подготовка	100	32%	94	30%	94	30%	125	24%	150	24%	146	20%	166	20%	125	12%	137	12%	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	18%	56	18%	56	18%	83	16%	100	16%	146	20%	166	20%	208	20%	218	19%	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	11	2%	12	2%	15	2%	17	2%	31	3%	34	3%	
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	19	6%	19	6%	19	6%	20	4%	25	4%	22	3%	25	3%	41	4%	80	7%	
8	Интегральная подготовка	31	10%	37	12%	37	12%	88	17%	106	17%	131	18%	150	18%	218	21%	217	19%	
	Общее кол-во часов в год	312	100%	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	1040	100%	1144	100%	