

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ №1»
 МО Динской район
 _____ А.А.Карякин
 «___» _____ 2025г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
 виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		НП				УТ					
		До года		Свыше года		Первого года		Второго, Третьего года		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		10		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3				3	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24		12-24		6-12				6-12	
		час	%	час	%	час		%		час	%
1	Общая физическая подготовка	47	20	75	18	76	15	73	14	75	12
2	Специальная физическая подготовка	33	14	66	15	84	16	83	16	93	15
3	Участие в соревнованиях	7	3	14	4	34	7	42	8	62	10
4	Техническая подготовка	75	32	125	30	130	25	130	25	125	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	18	74	18	86	17	89	17	125	20
6	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	10	2	10	2	19	3
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	12	3	16	3	10	2	13	2
8	Интегральная подготовка	23	10	50	12	84	15	83	16	112	18
Общее количество часов в год		234	100	416	100	520	100	520	100	624	100

Инструктор-методист
 МАУДО «СШ № 1»

Ю.С.Михайлова