

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		Минимальная и максимальная недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	8-14		12-18			
		Минимальная и максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1-2	1-2	1-3		1-3			
		Минимальная и максимальная наполняемость групп (человек)							
		15-23		12-18					
Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки									
		час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	47-52	18-20	58-65	16-18	66-74	14-16	81-94	12 - 14
2.	Специальная физическая подготовка	32-36	12-14	51-58	14-16	75-84	16-18	108-121	16 - 18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-13	1-5	4-18	1-5	23-46	5 - 10	47-81	7 - 12
4.	Техническая подготовка	78-83	30-32	102-109	28-30	112-121	24 - 26	135-148	20 - 22
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	36-46	14-18	51-65	14-18	75-84	16 - 18	135-162	20 - 24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-14	1 - 3	7-27	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-7	1 - 3	4-10	1 - 3	9-18	2 - 4	14-27	2 - 4
8.	Интегральная подготовка	21-26	8-10	32	10-12	75-84	16-18	108-135	16 - 20
Общее количество часов в год		260	100	364	100	468	100	676	100